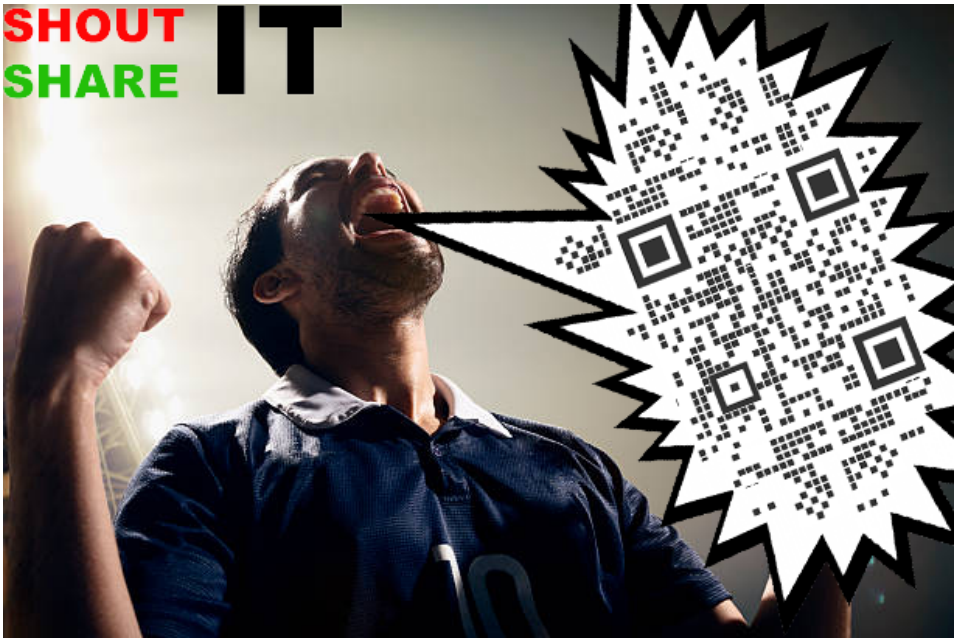
КУЛИНАРНАЯ КНИГА АНАРХИСТА

common place


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Настоящая книга представляет собой сборник простых и практичных веганских рецептов, которые пригодятся не только панку, но и его маме с бабушкой.

- КУЛИНАРНАЯ КНИГА АНАРХИСТА
  -
  - ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ
  - СУПЫ
    - ОВОЩНОЙ БУЛЬОН
    - СУПЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ
    - СУПЫ С ФАСОЛЬЮ
    - СУПЫ С МАШЕМ
    - СУПЫ С ПЕРЛОВКОЙ
    - СУПЫ С ГОРОХОМ
    - СУПЫ С НУТОМ
    - ДРУГИЕ СУПЫ
  - ВТОРОЕ
    - БЛЮДА С РИСОМ
    - БЛЮДА С ФАСОЛЬЮ
    - БЛЮДА С КАРТОФЕЛЕМ
    - БЛЮДА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ
    - БЛЮДА С НУТОМ
    - ПРОЧЕЕ
  - КАШИ И ВЫПЕЧКА
    - БЛЮДА С ОВСЯНКОЙ
    - ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА АНАРХИСТА
Сборник рецептов

КУЛИНАРНАЯ КНИГА АНАРХИСТА

Москва
2016

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Название «Кулинарная книга анархиста» было выбрано для этого издания не только смеха ради: рецепты в этой книге веганские, многие анархисты веганы, так что все сходится. Сама идея «кулинарной книги» близка культуре диайвая, которая во времена экономического кризиса по понятным причинам активно развивается — не исключено, что вскоре будут востребованы руководства по огородничеству, пошиву одежды и т. п. Приготовление пищи в этом списке, конечно, занимает первое место.

О веганстве можно почитать в интернете (если кто вдруг не в курсе), аргументы за и против него здесь приводиться не будут, но следует иметь в виду, что отказ от продуктов животного происхождения без рекомендаций врача едва ли стоит обосновывать какими-нибудь квазимедицинскими или диетологическими соображениями. Такой отказ, по-видимому, может быть только этическим, то есть это сугубо личное дело, и пускай каждый сам решает, как ему формировать свои кулинарные предпочтения.

Имейте в виду: если в рецепте встречаются масло, молоко, сыр и т. п., подразумеваются продукты растительного происхождения (впрочем, отсюда не следует, что обычные вегетарианцы не могут заменить их на свое усмотрение). Не следует считать эту книжку субкультурной: наоборот, идея была в том, чтобы составить сборник рецептов, который пригодится не только панку, но и его маме с бабушкой.

Вряд ли можно говорить о какой-то особой «веганской кулинарии», но рецепты без продуктов животного происхождения, собранные вместе, образуют довольно связное единство. Хотя в этой книге представлены только инструкции по приготовлению и почти нет пространных комментариев и пояснений, ее вполне можно использовать как учебник для начинающих. Достаточно небольшой практики, чтобы понять кулинарную логику и разобраться, как готовить просто, дешево и правильно (интернет забит рецептами разной степени безумности, и отделить зерна от плевел зачастую бывает довольно сложно). Тому, кто самостоятельно учится готовить, нужна некая точка входа, базовый набор правил и принципов, которые невозможно представить в виде мануала — они усваиваются только в применении инструкций на практике.

Одной из таких точек является группа Вконтакте под названием «Веганский нежданчик», рецепты из которой составили

основу этой книги. Группа наполняется тщательно отобранными переводными рецептами из разных англоязычных источников, причем в данное издание вошла лишь малая их часть — наиболее простые и практичные, а все остальные смотрите в интернете (к тому же группа постоянно обновляется).

Наконец, последнее — почему книга проиллюстрирована картинками с героями серии популярных детских книг. Под это дело можно было бы подвести разные обоснования, но мы ограничимся тем, что книгу с таким интригующим названием несолидно оформлять изображениями свеклы и моркови. Панки хой!

СУПЫ

СУПЫ

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Овощной бульон рекомендуется использовать для приготовления супов из овощей и круп, на нем же можно тушить, варить ризотто и т. п. Также можно использовать концентрат бульона или овощные бульонные кубики. Приведенные ниже рецепты допускают широкую вариативность.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Ингредиенты:

- 1 лук
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 лавровый лист
- 4–5 горошин черного перца
- 2 л воды

Инструкции:

Овощи порезать, положить в кастрюлю вместе со специями, залить водой и варить без крышки от получаса и дольше, пока не выкипит часть воды. Полученного в результате бульона обычно хватает на среднюю кастрюлю супа.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН-2

Ингредиенты:

- 1 лук
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 лук-порей (зеленая часть, которая не идет в готовку)
- имбирь, маленький кусок
- 1 небольшой пучок петрушки
- 1 лавровый лист
- 4–5 горошин черного перца
- 1 петрушка, небольшой пучок
- 1 стакан белого вина

Инструкции:

Порезать лук, морковь, сельдерей, имбирь на куски среднего размера, положить в кастрюлю вместе со специями, залить двумя литрами воды, добавить стакан вина и варить, пока не выкипит приблизительно треть.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН-3

Ингредиенты:

• 2 ст. л. оливкового масла
• 4–5 морковок, нарезанных
• 1 большой лук
• 4–5 стеблей сельдерея, нарезанных
• 3 зубчика чеснока, крупно нарезанных
• 2–3 картофелины, нарезанных
• петрушка
• 10 горошин черного перца
• 2 ст. л. томатной пасты
• 1 лавровый лист
• 2 ч. л. соли
• 1/4 чашки соевого соуса
• 3,5 л воды

Инструкции:

1. Поставить кастрюлю на огонь, добавить оливковое масло и овощи по мере нарезания.

2. Добавить соль и перец, лавровый лист, петрушку, соевый соус и томатную пасту. Затем добавить воду и закрыть крышкой.

3. Как только бульон закипит, слегка уменьшите огонь. Варить еще час.

4. Если нужно, добавить соль и перец, затем продолжать варить еще 30 минут. Как только истекли 30 минут, процедить бульон.

КОНЦЕНТРАТ ОВОЩНОГО БУЛЬОНА

Ингредиенты:

• 1 лук-порей (белая и зеленая части) или 1 репчатый лук
• 3 моркови
• 4 стебля сельдерея
• 2 помидора
• 1 кабачок
• 1 зубчик чеснока
• 2 лавровых листа
• 1 чашка петрушки (листья и стебли)
• 1 веточка розмарина или щепотка сушеного
• 2 ст. л. (50 г) крупной соли
• 1 ст. л. масла

Инструкции:

1. Разрезать пополам помидоры и порубить все остальные

овощи. Добавить все в большую кастрюлю и хорошенько перемешать.

2. Готовить на слабом огне в течение 45 минут, накрыв крышкой и оставив небольшое отверстие для выхода пара. Каждые 10–15 минут желательно помешивать смесь.

3. Через 45 минут снять крышку и готовить еще 2–3 минуты. Смесь будет готова, когда на дне останется немного жидкости, но в целом масса будет достаточно густой.

4. Дать остыть и переложить в блендер. Если блендер высокоскоростной, то измельчить в течение 30 секунд, перемешать и затем вновь измельчить в течение 30–60 секунд. Если вы используете кухонный комбайн, удалите лавровые листы и далее измельчите до однородной массы.

5. Хранить в холодильнике до 4 недель или примерно 6–8 месяцев в морозилке. Если вы используете меньше соли, срок хранения соответственно уменьшиться, т. к. соль консервирует ингредиенты. При заморозке распределить массу по форме для льда, примерно 1 столовая ложка на одно углубление, или по силиконовой форме для маффинов,

2-4 столовые ложки на форму, затем вынуть, когда достаточно замерзнет, и хранить в контейнере или пакете на молнии.

Использование:

1 столовая ложка концентрата на 1 чашку воды (250 мл) или 1/3 чашки концентрата на 1 литр воды.

СУПЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

ЕГИПЕТСКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 2 ст. л. растительного масла

• 1 крупный репчатый лук, очищенный и порубленный

• 3–6 зубчиков чеснока, очищенных

• 2 моркови (прим. 200 г), очищенной и порубленной

• 1 среднего размера клубень картофеля, очищенный и порубленный

• 2 чашки красной чечевицы (375 г), промытой

• 1 крупный или 2 небольших томата, очищенных и порубленных, семена удалить

• 1 ч. л. молотого кумина

• 1 ч. л. молотой куркумы

• 1/2 ч. л. молотого кориандра

• 2–2,5 л овощного бульона

• соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть в крупной кастрюле на среднем огне масло. Добавить лук, чеснок, морковь и картофель. Готовить минут 7, часто помешивая, пока овощи не станут мягче.

2. Добавить чечевицу, томаты и специи. Тушить 1–2 минуты, пока смесь не станет ароматнее.

3. Добавить бульон, довести до кипения, затем уменьшить пламя до слабого и варить 35–45 минут, пока овощи не разварятся (проверить на готовность можно по моркови: если она готова, значит и остальные овощи тоже).

4. Пюрировать суп по желанию.

ГРЕЧЕСКИЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

• 2 чашки (400 г) коричневой чечевицы

• 2 лука, порубленных

• 3 зубчика чеснока, порубленных

• соль и перец

• 1 ч. л. молотого карри (необязательно, классический рецепт греческого чечевичного супа без добавления карри)

• 500 г томатов, тертых

• 3 ст. л. (70 г) томатной пасты
• 3 лавровых листа
• 1/4 чашки (60 мл) оливкового масла
• 8 чашек воды (или больше, для менее густого супа)

Инструкции:

1. Тщательно промыть чечевицу, чтобы избежать образования пенки во время приготовления.

2. Добавить чечевицу в большую кастрюлю вместе с водой, луком, чесноком, лавровыми листьями, карри, маслом, солью и перцем. Готовить на среднем огне в течение 20 минут.

3. Добавить томаты и томатную пасту, перемешать и продолжать варить еще 25–30 минут. Не забывайте следить за водой, чтобы не выкипала.

ОСТРЫЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 2 зубчика чеснока, мелко порубленных
• 1 репчатый лук, мелко порубленный
• 1/2 перца чили, мелко порубленного
• 1/2 моркови, мелко порубленной
• 1 ст. л. растительного масла
• 2 ст. л. томатной пасты
• 1 банка консервированных томатов (или свежих)
• 1 л воды или овощного бульона
• 1 чашка чечевицы
• 1 ст. л. молотого кумина
• соль, перец

Инструкции:

1. Мелко порубить чеснок, лук, перец и морковь.

2. Разогреть масло в сотейнике на среднем огне и обжарить лук до полупрозрачности.

3. Добавить чеснок, перец и морковь и жарить еще несколько минут.

4. Добавить томатную пасту и хорошенько перемешать.

5. Добавить консервированные томаты и тушить пару минут, затем влить бульон или воду.

6. Добавить чечевицу и готовить 6-10 минут, через 6 минут попробовать чечевицу и снять с огня, если она почти готова.

7. Добавить кумин и приправить солью с перцем.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПОРЕЕМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

• 3 помидора
• 1 стакан красной чечевицы
• 1 лук-порей
• 1 зубчик чеснока
• 1,5 л овощного бульона
• 3 ст. л. оливкового масла
• 1 ч. л. сахара
• 1 /2 ч. л. кардамона, зерна
• 1/2 ч. л. тмина
• 1/2 ч. л. куркумы
• 5 г смеси харисса
• 1 щепотка шафрана
• соль

Инструкции:

1. Помидоры надрезать крестиком, поместить в глубокую посуду и залить на некоторое время кипятком, затем промыть под холодной водой и снять кожицу, нарезать кусочками.

2. Светлую часть лука-порея порезать кольцами. Кардамон и тмин растереть в ступке.

3. Поставить на огонь сотейник, всыпать в него измельченные специи и прогревать 30 секунд.

4. Влить 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить порей на медленном огне, добавить помидоры и перемешать.

5. Хариссу соединить с оставшимся оливковым маслом и куркумой и добавить в сотейник. Всыпать сахар, все перемешать. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, затем мелко порубить и добавить к овощам.

6. Всыпать чечевицу, залить все горячим бульоном и варить суп до готовности чечевицы (если нужно, доливать бульон по мере выкипания). Когда чечевица будет готова, суп посолить, добавить шафран, перемешать и варить еще несколько минут. Кинзу мелко порубить и посыпать готовый суп.

ПРОСТОЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 450 г чечевицы
• 8 чашек воды
• 1 чашка сельдерея
• 1 чашка лука
• 1,5 чашки моркови, порубленной
• 1/4 ч. л. тмина

• 1 щепотка кайенского перца
• 1 лавровый лист
• соль и перец по вкусу

Инструкции:

1. Промыть чечевицу и добавить вместе с остальными ингредиентами в кастрюлю.

2. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 40 минут, пока чечевица не станет мягкой.

3. Измельчить суп в блендере до однородной массы, приправить солью и перцем и подавать.

МАРОККАНСКИЙ СУП С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

• 1 ст. л. оливкового масла
• 1 небольшая луковица, нарезанная кубиками
• 1 морковь, очищенная и нарезанная кубиками
• 1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс
• 1/2 ч. л. молотого кумина
• 1 /2 ч. л. молотого имбиря
• 1/2 ч. л. соли
• 1/2 чашки красной чечевицы
• 1 ст. л. томатной пасты
• 4 чашки овощного бульона или воды
• 1 ст. л. кинзы, порубленной
• 1 ст. л. лимонного сока

Инструкции:

1. Разогреть масло в кастрюле на среднем огне. Добавить лук и морковь и жарить до готовности овощей около 5 минут.

2. Добавить чеснок, кумин, имбирь и соль и готовить до тех пор, пока блюдо не станет заметно ароматнее, около 2 минут.

3. Добавить чечевицу, томатную пасту и бульон.

4. Уменьшить огонь и варить, не доводя до кипения, частично накрыв крышкой, пока чечевица не станет мягкой (около 20 минут или сколько указано на упаковке).

5. Добавить лимонный сок и половину кинзы. Приправить по вкусу.

6. Подавать с хрустящим хлебом, посыпав оставшейся кинзой.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты:

• 1 стакан красной чечевицы
• 1 луковица
• 2 небольшие морковки
• 1 стебель сельдерея
• 2 зубчика чеснока
• 300 г тыквы
• 5 стаканов воды
• соль, перец

Инструкции:

1. Чеснок мелко нарезать, лук нашинковать, морковь и тыкву натереть на крупной терке.

2. В кастрюле с широким дном разогреть оливковое масло, обжарить лук с чесноком, добавить морковь и тыкву и продолжать тушить несколько минут.

3. Добавить чечевицу, соль перец, воду и сельдерей, довести до кипения и варить до готовности. Этот сорт чечевицы варится очень быстро, поэтому проверять нужно готовность овощей.

4. Вынуть сельдерей из супа и выбросить, остальное измельчить в блендере и подавать с гренками.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ ДАЛ

Ингредиенты:

• 1 чашка красной чечевицы
• 1 средняя луковица, нарезанная
• 1 большой томат, нарезанный
• 4 зубчика чеснока, порубленных
• 1 ст. л. тертого имбиря
• 1/2 ч. л. куркумы
• 1 ч. л. красного перца чили
• 1 ч. л. молотого кориандра
• 1/2 ч. л. гарам масалы
• 1 ч. л. кумина
• 2 шт. гвоздики
• соль по вкусу

Инструкции:

1. Приготовить чечевицу, смешанную с куркумой, согласно инструкциям на упаковке.

2. Разогреть масло, добавить кумин и гвоздику, когда смесь начнет слегка шипеть, добавить лук, чеснок и имбирь. Жарить, пока лук и чеснок не станут золотистыми, затем добавить томаты, соль, чили и кориандр.

3. Жарить, пока томаты не станут очень мягкими, примерно в

течение 5 минут. Если нужно, добавить немного воды во время жарки.

4. Добавить чечевицу, немного воды и гарам масалу, варить на слабом огне еще 5 минут. Затем снять с огня и подавать с рисом или в качестве густого супа, добавив больше воды.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Ингредиенты:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 большой репчатый лук, порубленный
- 1 большой зубчик чеснока, порубленный
- 2 стебля сельдерея, нарезанного кубиками
- 2 моркови, нарезанных кубиками
- 6 чашек овощного бульона
- 800 г томатов в собственном соку, вместе с соком
- 3/4 чашки сушеной чечевицы
- 3/4 чашки перловой крупы
- 1 /2 ч. л. сушеного орегано
- 1/2 ч. л. сушеного розмарина
- 1/4 ч. л. черного перца
- соль по вкусу

Инструкции:

1. В кастрюле разогреть масло на огне чуть слабее среднего. Обжарить лук, чеснок, сельдерей и морковь до мягкости. Добавить бульон, томаты, чечевицу, ячмень, орегано, розмарин, перец и соль. Довести до кипения, увеличив пламя до выше среднего.

2. Уменьшить огонь до слабого и варить, накрыв крышкой и время от времени помешивая, в течение 1 часа, или пока чечевица и перловка не станут мягкими. Добавить 1/4 чашки воды или бульона, если суп станет слишком густым до того, как перловка и чечевица успеют размякнуть.

СУП НЕВЕСТЫ (EZOGELIN ÇORBASI, ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

- 100 г красной чечевицы
- 100 г булгура
- 1 лук
- 1,5 л воды или овощного бульона
- 2 ст. л. томатной пасты

• 2 ст. л. растительного масла
• 0,5 ч. л. сухой мяты
• соль, черный перец
• 2 ч. л. копченой или обычной паприки

Ингредиенты:

1. Спассеровать лук, добавить томатную пасту, чечевицу, булгур и слегка потушить.

2. Залить бульоном, добавить мяту и паприку. Когда закипит, убавить огонь до минимума и оставить вариться, пока чечевица и булгур не станут мягкими.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:
• 3 моркови
• 3 маленьких луковицы
• 1 чашка сельдерея, нарезанного
• 8 чашек воды
• 2 зубчика чеснока, разрезанных пополам
• 3/4 чашки красной чечевицы
• 5–6 средних клубней картофеля
• 1 ч. л. сушеной петрушки
• 1/4 ч. л. перца
• соль по вкусу

Инструкции:

1. Мелко нарезать лук и морковь, переложить в кастрюлю и залить водой, добавив сельдерей и чеснок. Варить 25–30 минут. Добавить чечевицу и готовить еще 25–30 минут.

2. Нарезать картофель кубиками, добавить в суп и тщательно перемешать. Добавить соль по вкусу и готовить еще 10–15 минут, пока картофель не станет мягким.

3. Добавить приправы и готовить еще 2–3 минуты. Подавать, добавив пару капель оливкового масла.

ТОМАТНЫЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ, СВЕКЛОЙ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты:
• 3 свеклы
• 300 г помидоров консервированных в собственном соку
• 270 г зеленой чечевицы
• 2 горсти шпината
• 1 красный лук

• свежий красный перец чили, полстручка (не обязательно)
• пучок петрушки
• 2 веточки розмарина или щепотка сушеного
• 2 зубчика чеснока
• 2 л овощного бульона
• 1 ст. л. оливковое масло
• 1 лавровый лист
• черный перец, соль

Инструкции:

1. Лук почистить и мелко порубить. В глубокой кастрюле разогреть оливковое и сливочное масло и обжарить лук до прозрачности.

2. Свеклу почистить и нарезать небольшими кубиками, чеснок почистить и крупно порезать. В кастрюлю к обжаренному луку добавить свеклу, чеснок, лавровый лист, розмарин, все перемешать. Перец чили, удалив семена, мелко порезать и добавить в кастрюлю.

3. Всыпать к овощам чечевицу, все перемешать, влить горячий овощной бульон и варить суп на медленном огне, не закрывая крышкой.

4. Из готового супа удалить розмарин (если он веточкой) и лавровый лист, добавить помидоры в собственном соку, шпинат, посолить, поперчить, перемешать и еще немного прогреть, чтобы шпинат поплыл.

5. Петрушку мелко порубить, посыпать готовый суп.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 5 чашек дробленых или пюрированных помидоров
• 1 чашка зеленой чечевицы
• 1 среднего размера луковица, нарезанная кубиками
• 1 стебель сельдерея, мелко порубленный
• 1 среднего размера морковь, нарезанная кубиками
• 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
• 2 веточки розмарина или щепотка сухого
• 2 ч. л. орегано
• 2 ч. л. сушеного молотого лука
• 2 ч. л. сушеного молотого чеснока
• оливковое масло
• соль и перец по вкусу

Инструкции:

1. Поставить большую кастрюлю на огонь чуть сильнее

среднего. Смешать в ней лук, морковь, чеснок, сельдерей и 1–2 столовые ложки оливкового масла. Жарить около 5-10 минут, пока лук не станет полупрозрачным.

2. Добавить томатный соус и чечевицу вместе со всеми травами и специями (за исключением перца и соли). Перемешать, убавить пламя и накрыть крышкой. Варить, не доводя до кипения и время от времени помешивая.

3. Добавить воду или томатный соус, если нужно. Когда чечевица станет мягкой, на что потребуется от 30 до 60 минут, суп будет готов. Добавить соль и перец по вкусу.

ПРЯНЫЙ БОРЩ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

• растительное масло
• 3 лука-порея
• 4 зубчика чеснока
• щепотка соли
• 4 лавровых листа
• 4 веточки свежего тимьяна или 1 ст. л. сушеного
• 4 свеклы среднего размера (680 г)
• 3 моркови среднего размера
• 2 чашки капусты, нашинкованной
• 3 ст. л. томатной пасты
• 1 ст. л. дижонской горчицы
• 1 ч. л. сушеных ягод можжевельника (около 12 горошин, необязательно)
• 1 ч. л. тмина
• 8-10 чашек (около 2 л) овощного бульона
• 1 чашка чечевицы (например, сорта белуга)
• 2 ч. л. яблочного уксуса
• черный перец, по вкусу
• оливковое масло, для подачи

Инструкции:

1. Если используете белугу, лучше замочить ее на несколько часов или отварить отдельно, т. к. она очень сильно окрашивает бульон.

2. Приготовить все овощи: промыть и нарезать кольцами лук-порей, измельчить чеснок, натереть свеклу, нарезать морковь кругами и нашинковать капусту.

3. Разогреть в крупной кастрюле на среднем огне растительное масло. Добавить лук с солью и жарить около 5 минут до мягкости. Добавить чеснок и готовить 2 минуты, пока

не станет ароматнее. Затем добавить лавровые листья, тимьян, можжевельник, тмин, томатную пасту и горчицу, перемешать и добавить оставшиеся ингредиенты: свеклу, морковь, бульон и чечевицу. Довести до кипения, затем уменьшить пламя и готовить около 15–20 минут до мягкости чечевицы. Наконец, добавить капусту с уксусом, перемешать и варить еще 5 минут.

4. Разлить суп по тарелкам и подавать, посыпав тимьяном и черным перцем, сбрызнув также оливковым маслом.

МОНАСТЫРСКИЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 1/4 чашки оливкового масла
- 2 больших луковицы
- 1 морковь
- 1/2 ч. л. тимьяна
- 1/2 ч. л. майорана
- 1,5 л овощного бульона
- 1 чашка зеленой чечевицы
- петрушка
- 500 г консервированных помидоров, кусочками

Инструкции:

Разогреть масло в кастрюле и спассеровать порезанные луковицы и морковь. Добавить бульон, чечевицу, соль, петрушку, помидоры и варить под крышкой, пока чечевица не станет мягкой (около 45 минут).

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

- 200 г чечевицы зелено-коричневая
- 250 г чечевицы красной
- 400 г помидоров консервированных, кусочками
- 6 зубчиков чеснока
- 1 головка лука репчатого
- 1 морковь
- 20 мл масла оливкового
- перец черный молотый
- соль морская
- 1/2 ч. л. шафрана
- сушеный базилик
- орегано сушеный

• эстрагон сушеный

Инструкции:

1. Смешать оба вида чечевицы, залить водой и поставить на огонь. Как только вода закипит, убавить огонь до минимального, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20–30 минут. Красная чечевица за это время разварится чуть сильнее зеленой — зеленая должна остаться аль денте.

2. Тем временем на сковороде разогреть оливковое масло, бросить целые зубчики чеснока и слегка потушить до появления аромата. Затем добавить лук, нарезанный кубиками, потушить все вместе, помешивая, до появления легкого золотистого оттенка.

3. Добавить к чесноку и луку натертую на крупной терке морковь, обжарить, а затем аккуратно выложить помидоры и поперчить. Хорошо все перемешать и потушить на умеренном огне, постоянно помешивая, 4–5 минут.

4. Добавить овощную смесь и все специи, кроме эстрагона, в кастрюлю с чечевицей, помешать деревянной ложкой, снова довести до кипения. Варить все вместе еще 5–7 минут, в самом конце бросить щепотку эстрагона и снять с огня.

5. Удалить из кастрюли с супом зубчики чеснока, добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Разлить суп по тарелкам. Украсить при желании свежей порубленной зеленью, если захочется добавить кислоты — выжать дольку лимона прямо в тарелку.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП ПО-МАРОККАНСКИ

Ингредиенты:

• 6 чашек овощного бульона
• 2 чашки репчатого лука, порубленного
• 2 среднего размера моркови, нарезанных тонкими кругами
• 2 крупных зубчика чеснока, мелко порубленных или пропущенных через пресс
• 1 ч. л. молотого кориандра
• 1,5 ч. л. молотого кумина
• 3/4 ч. л. молотой куркумы
• 3/4 ч. л. копченой паприки
• 3/4 ч. л. молотой корицы
• 3/4 ч. л. молотого имбиря
• 800 г томатов, консервированных или свежих
• 1,5 чашки красной чечевицы, промытой
• 1/3 чашки петрушки, порубленной

• 1/3 чашки кинзы, порубленной
• 1 ч. л. морской соли, или по вкусу
• 1/3 ч. л. молотого черного перца

Инструкции:

1. Разогреть 1/4 чашки овощного бульона в крупной кастрюле на огне. Добавить лук, морковь и чеснок, жарить около 5 минут до полупрозрачности лука, добавив еще немного бульона, если овощи начнут подгорать. Добавить кориандр, кумин, куркуму, паприку, корицу и имбирь. Жарить овощи с приправами еще 1–2 минуты, пока смесь не станет ароматнее. Добавить оставшийся бульон, томаты и чечевицу, довести до кипения.

2. Накрыть кастрюлю крышкой и уменьшить пламя. Варить 30 минут, или до полной готовности чечевицы. Добавить зелень и сок лимона, перемешать. Приправить солью с перцем по вкусу. Пюрировать по желанию блендером.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И ПЕСТО ИЗ УКРОПА И ФИСТАШЕК

Ингредиенты:

• 1 л овощного бульона
• 1/2 кочана цветной капусты, порубленной
• 2 лука-порея, порубленных (только белая часть)
• 1 сладкий картофель, порубленный
• 1 чашка красной чечевицы (лущеной)
• 2 ст. л. тмина
• 2 ч. л. копченой паприки
• 1 ст. л. чили в хлопьях
• 4 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
• 1/4 чашки оливкового масла

Для песто:

• 1 чашка фисташек, обжаренных и соленых
• половина пучка укропа
• горсть петрушки или базилика
• сок и цедра 2 лимонов
• 1/4 чашки оливкового масла
• соль и перец

Инструкции:

1. Разогреть масло в сковороде, добавить чеснок, лук и специи. Перемешать и готовить, пока смесь не станет ароматной, а лук мягким.

2. Затем добавить капусту, картофель, бульон и чечевицу, накрыть крышкой. Варить 40 минут, не доводя до кипения, пока

чечевица не будет готова. Суп следует периодически перемешивать в процессе варки.

3. Когда суп будет готов, пюрировать его до желаемой консистенции при помощи блендера.

4. Приправить солью и перцем.

5. Пока суп варится, приготовить песто, измельчив все ингредиенты в блендере.

6. Подавать суп с ложкой песто и ломтем хлеба.

СУПЫ С ФАСОЛЬЮ

Консервированная и неконсервированная фасоль в приведенных ниже рецептах обычно взаимозаменяемы, только первую следует добавлять ближе к концу готовки.

ГУСТОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ, ТОМАТАМИ И ПЕРЦЕМ

Ингредиенты:

- 1 репчатый лук
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 красный болгарский перец
- 1 лавровый лист
- 5–6 помидоров
- около 0,5 л овощного бульона
- 250 г красной фасоли, консервированной
- 250 г белой фасоли, консервированной
- 1 ч. л. паприки
- черный перец
- соль

Инструкции:

1. Нарезать лук и чеснок и добавить в разогретую с 1 столовой ложкой масла кастрюлю или сотейник. Жарить на слабом огне в течение 2–3 минут, время от времени помешивая.

2. Нарезать кубиками болгарский перец и добавить к луку вместе с лавровым листом. Жарить еще 5 минут.

3. Залить томаты кипятком, снять кожицу и нарезать крупными кубиками. Добавить к овощам и залить все бульоном. Накрыть крышкой и варить 10 минут.

4. Слить воду из фасоли, добавить фасоль в суп. Приправить паприкой, солью и перцем. Варить около 10 минут, или пока все овощи не станут мягкими.

ПАСУЛЬ (СЕРБСКИЙ СУП С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ)

Ингредиенты:

- 2–3 чашки белой фасоли, консервированной или заранее приготовленной
- 2 репчатых лука, порубленных
- 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс

• 3 лавровых листа
• 2 ст. л. кинзы или петрушки, порубленной
• 3 ст. л. томатной пасты
• 1 крупная морковь, очищенная и нарезанная
• 1 стебель сельдерея, мелко нарезанный
• 1 зеленый перец
• 5–6 горошин перца, или молотый перец
• 1/2 ст. л. соли
• 2 ст. л. оливкового масла
• 2 ч. л. паприки
• сок 1 лимона
• сметана
• укроп

Инструкции:

1. Если используете сушеную фасоль, замочить ее в воде на 6–8 часов (примерно по 2 чашки воды на 1 чашку фасоли). Слить воду и промыть фасоль.

2. Налить масло в кастрюлю. Добавить лук и жарить в течение 5 минут, или пока не подрумянится и станет ароматнее. Добавить чеснок и жарить еще 5 минут.

3. Если используете сушеную фасоль, добавить уже замоченную фасоль и достаточное количество воды, чтобы покрыть фасоль с излишком в 7–8 см. Довести воду до кипения, затем уменьшить пламя и варить 20–30 минут до готовности. Добавить еще 4 чашки воды.

4. Если используете консервированную фасоль, добавить ее и достаточное количество воды, чтобы покрыть фасоль с излишком в 7–8 см, довести до кипения, затем уменьшить пламя и готовить 10 минут.

5. Добавить оставшиеся ингредиенты и готовить на слабом огне около 30 минут, пока овощи не станут желаемой текстуры.

6. Подавать суп со сметаной, посыпав свежим укропом.

БОБ-ЧОРБА (ТРАДИЦИОННЫЙ БОЛГАРСКИЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП)

Ингредиенты:

• 500 г белой фасоли
• 1 болгарский перец
• 2 луковицы
• 150 г корня сельдерея
• 3–4 зубчика чеснока
• 1,5 л воды или овощного бульона

• 2 моркови
• 2 помидора или 2 ст. л. томатной пасты
• 50 мл растительного масла
• петрушка
• 1 ст. л. сушеной мяты
• 2 лавровых листа
• соль, перец

Инструкции:

1. Фасоль на ночь замочить в холодной воде.

2. Лук, морковь, сельдерей, болгарский перец и помидоры мелко нарезать, порубить чеснок.

3. Обжарить лук, морковь и сельдерей на растительном масле.

4. Добавить болгарский перец и помидоры или томатную пасту, слегка обжарить.

5. Добавить фасоль, залить 2 стаканами воды и тушить на медленном огне 1 час.

6. Затем долить еще 1 литр воды, добавить рубленый чеснок, соль, перец, лавровый лист и мяту, варить еще 20 минут.

ДЭШХОЛЭПС (СУП С ФАСОЛЬЮ И ОРЕХАМИ, АДЫГСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

• 1/2 стакана красной фасоли
• 1/2 белой фасоли
• 1 стакан грецких орехов
• 1 луковица
• 2 ст. л. оливкового масла
• красный перец молотый
• кориандр молотый
• соль по вкусу
• свежая зелень

Инструкции:

1. Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости.

2. Грецкие орехи растереть в ступке или прокрутить в блендере.

3. Луковицу нарезать мелкими кубиками и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле. Когда лук зарумянится, добавить к нему молотый красный перец и молотый кориандр. Чтобы суп получился яркого цвета, но не был при этом слишком острым, можно добавить сладкую молотую паприку, смешав ее с острым перцем.

4. Добавить овощи к фасоли, при необходимости долить воды. Довести суп до кипения.

5. Добавить растертые грецкие орехи, соль по вкусу. Кипятить 2–3 минуты.

6. Дать супу настояться под крышкой 10 минут. Подавать с зеленью.

СУП С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

• 1 небольшая луковица, мелко порубленная
• 3–4 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
• 425 г консервированных томатов или 4–5 свежих, нарезанных
• 2 чашки томатного сока (или 2–3 ст. л. томатной пасты)
• 1 ч. л. сахара
• 2–3 средних клубня картофеля, нарезанных (лучше всего сладкого картофеля/батата)
• 4 чашки овощного бульона
• 1 ч. л. молотого сушеного чили
• 1 ч. л. молотого кумина
• 1/2 ч.л. молотого орегано
• 425 г консервированной фасоли
• 1 болгарский перец, нарезанный
• соль и перец

Инструкции:

1. В большой кастрюле разогреть масло и обжарить до мягкости лук и чеснок.

2. Добавить картофель, томаты, томатный сок, бульон, сахар и специи. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить в течение 30 минут, или до мягкости картофеля.

3. Добавить фасоль и варить еще 10 минут.

4. Добавить перец, готовить еще 5 минут, затем попробовать и приправить по вкусу. Подавать.

ЛЕГКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

• 1,5 л воды или бульона
• 1 красная луковица
• 2 зубчика чеснока
• 2–3 ложки оливкового масла

• 800 мл помидоров в собственном соку
• 400 г консервированной красной фасоли
• Кориандр, мускатный орех, перец, соль
• Зелень

Инструкции:

1. Нарезать лук и обжарить на оливковом масле. Добавить к нему порезанный чеснок, обжарить еще пару минут, добавить кориандр и мускатный орех.

2. Закладываем томаты и фасоль, тушим минут 5, добавляем воду или бульон, доводим до кипения. Убавляем огонь до минимума и томим суп 15 минут. Добавляем нарезанную зелень.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ (ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

• 300 г красной фасоли
• 100 г грецких орехов
• 2 луковицы
• 8 чашек воды
• 2 чашки гранатового сока
• 0,5 шт. перца чили
• петрушка
• укроп
• кинза
• мята

Инструкции:

1. Фасоль замочить в холодной воде на 6–8 часов, воду слить. Залейте свежей водой (8 чашек) и варите до готовности.

2. Когда фасоль разварится, ее нужно размять, чтобы не осталось целых бобов, всыпать рубленые орехи, мелко нарезанный репчатый лук и стручковый перец, посолить и варить еще 10 минут.

3. Добавить в суп мелко нарезанную зелень, варить еще 3 минуты, затем влить гранатовый сок и дать закипеть.

СУП С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

• 2 чашки белой фасоли, консервированной
• 1 белая луковица, порубленная
• 1 красный болгарский перец, нарезанный

• 1 зеленый болгарский перец, нарезанный
• 1 зубчик чеснока, порубленный
• 1 ст. л. оливкового масла
• соль и перец, по вкусу
• 1 /4 ч. л. красного перца в хлопьях (или молотого по вкусу)
• 3 чашки воды

Инструкции:

1. В большой кастрюле на огне чуть сильнее среднего разогреть масло и добавить лук, перец и чеснок. Приправить солью и черным перцем.

2. Жарить, пока лук не станет прозрачнее. Добавить фасоль и тщательно перемешать.

4. Добавить воду и довести до кипения.

5. Уменьшить огонь и варить 25–30 минут.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты:
• 1 банка консервированной белой фасоли
• 1 репчатый лук
• 1 зубчик чеснока
• 2 моркови
• 1 сладкий перец
• 15 шт. чернослива
• 3 ст. л томатной пасты
• петрушка
• 2 веточки мяты
• 2 перышка зеленого лука
• 3 ст. л. растительного масла
• соль, перец

Инструкции:

1. Морковь натереть на крупной терке, перец и лук мелко порезать и тушить все вместе в растительном масле 10–15 минут.

2. Переложить овощи в кастрюлю, добавить фасоль, налить воды на 2 см выше овощей и довести до кипения.

3. Чернослив залить горячей водой и дать постоять 15–20 минут. Потом

разрезать его на ровные полоски. Добавить в суп вместе с томатной пастой и мелко нарезанной мятой. Варить еще 5 минут.

4. Мелко порезать зеленый лук, петрушку и чеснок и добавить в суп перед подачей.

СУП С КАПУСТОЙ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

• 1 небольшой кочан (около 4–5 чашек) молодой капусты, тонко нашинкованной (или белокочанной)
• 1 репчатый лук, порубленный
• 3 моркови, очищенные и нарезанные
• 4 зубчика чеснока, мелко порубленных
• 1 ст. л. оливкового масла
• 1 ч. л. кориандра
• 1 ч. л. копченой паприки или красного перца
• 1 ч. л. сушеного орегано
• 400 г помидоров, консервированных или свежих
• 225 г томатного соуса
• 5 чашек овощного бульона
• 425 г белой фасоли, консервированной или заранее приготовленной, промытой

Инструкции:

1. Разогреть масло в кастрюле на среднем огне, затем добавить лук и готовить 5 минут. Добавить морковь с чесноком и жарить еще 3 минуты, затем смешать со специями и продолжать жарить 5 минут. Добавить капусту и вновь перемешать.

2. Добавить томаты вместе с соком, томатный соус и бульон. Довести до кипения, затем уменьшить пламя и варить 15–20 минут. Добавить фасоль и готовить 5 или более минут, пока фасоль не разогреется.

СУП С ФАСОЛЬЮ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

2 ч. л. оливкового масла
• 1/2 репчатого лука
• 6 зубчиков чеснока
• 60 мл белого вина (или воды/бульона)
• 1 чашка моркови, нарезанной
• 1/2 ч. л. розмарина
• 1 ч. л. орегано
• 170 г молодого шпината (1 упаковка)
• банка консервированной белой фасоли или 1,5 чашки заранее сваренной

Инструкции:

1. Разогреть масло в крупной суповой кастрюле на огне чуть сильнее среднего.

2. Тем временем нарезать овощи и добавить в кастрюлю лук, чеснок и морковь, готовить 5 минут до мягкости.

3. Добавить фасоль, зелень и вино, готовить 2 минуты.

3. Добавить 6 чашек воды, уменьшить пламя до среднего, накрыть крышкой и варить 25 минут (минимум).

4. Добавить шпинат, подержать под крышкой минуту, чтобы шпинат стал вялым, и подавать.

Чем дольше варится этот суп, тем более насыщенным будет вкус бульона. Поэтому, если есть время, можно оставить суп вариться на целый час.

СУПЫ С МАШЕМ

МАШХУРДА (УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

• 1 лук
• 1 морковь
• 1 репа
• 0,5 кг тыквы
• 0,5 чашки маша
• 0,5 чашки риса
• 2 л воды или овощного бульона
• щепотка шафрана
• щепотка сухого тертого имбиря
• щепотка корицы
• щепотка сушеной мяты
• щепотка сушеного базилика
• 0,5 ч. л. паприки
• 0,5 ч. л. черного перца
• несколько кружков лимона
• 0,5 ч. л. сахара
• 0,3 стакана фисташек или тыквенных семечек
• кинза
• петрушка

Инструкции:

1. Спассеровать лук, добавить специи (кроме шафрана, базилика и мяты) и ложку-другую бульона, чтобы они не подгорели. Через пару минут добавить порезанную кубиками морковь, базилик, шафран и мяту. Добавить сахар, еще немного бульона и потушить на тихом огне 10 минут.

2. Добавить мелко порезанную тыкву, репу и маш, залить бульоном и варить 20 минут.

3. Добавить лимон и рис, варить до готовности риса.

4. Фисташки или тыквенные семечки измельчить и слегка обжарить на масле, чтобы они стали хрустящими, а масло ароматизировалось.

5. По окончании варки добавить в суп фисташки или тыквенные семечки, а также порубленную зелень.

Все это разнообразие ингредиентов можно легко свести к простой основе — маш + рис + лук + морковь, остальное добавить по желанию/ возможности.

МУНГ-ДАЛ ТАРКАРИ (СУП ИЗ МАША, ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

• 1 чашка маша
• 2 лавровых листа
• палочка корицы, 1 см
• 2 ст. л. растительного масла
• 0,5 ч. л. куркумы
• 0,5 ч. л. кумина
• 2 небольшие моркови
• несколько колечек острого перца (по желанию)
• 1 небольшая луковица
• 1 ст. л. тертого свежего имбиря (или 1 ч. л. сушеного)
• щепотка асафетиды
• кинза
• лимон
• соль, перец

Инструкции:

1. Налить в кастрюлю воду, поставить ее на огонь, добавить лавровый лист и корицу.

2. В начинающую закипать воду положить промытый маш, варить 20–25 минут. Затем добавить столовую ложку растительного масла и куркуму.

3. Добавить измельченные лук и морковь.

4. В сковороде разогреть столовую ложку растительного масла, обжарить на нем кумин, потом добавить по очереди острый перец, имбирь, асафетиду, несколько минут все это потушить, потом переправить в кастрюлю и поварить еще несколько минут.

5. При подаче в тарелку добавить порубленную кинзу и ломтик лимона.

ОВОЩНОЙ СУП С МАШЕМ И ЗЕЛЕНОЙ ГРЕЧКОЙ

Ингредиенты:

• 1 морковь
• небольшая луковица
• 0,5 чашки маша
• 0,5 чашки зеленой гречки
• 100 г белокочанной капусты
• 1 ст. л. оливкового масла
• прованские травы, по вкусу
• 1 лавровый лист

• зеленый лук

Инструкции:

1. Маш засыпать в кипящую воду и варить около 10 минут на медленном огне с лавровым листом.

2. Мелко порезать морковь и лук, капусту нашинковать. Потушить овощи в течение 5 минут на масле, затем добавить в кастрюлю с машем. Приправить специями и варить 10 минут.

3. Добавить зеленую гречку, варить еще 10 минут, добавить зеленый лук, поварить еще пару минут и выключить.

4. Подавать горячим, добавив в тарелку немного оливкового масла.

ПОХЛЕБКА ИЗ ГОРОХА МАШ С МЯТОЙ

Ингредиенты:

• 1 лук

• 300 г помидоров, свежих или в собственном соку, измельченных

• 200 г моркови

• 1 чашка маша

• 50 мл растительного масла

• петрушка

• 6 зубчиков чеснока

• 50 г свежей мяты (не обязательно, можно использовать кинзу или петрушку)

• соль, перец

Инструкции:

1. На растительном масле обжарить лук и морковь, предварительно их мелко нарезав.

2. Очищенные от кожи помидоры мелко нарубить и обжаривать две минуты вместе с луком и морковью — можно в сковороде, а можно и в той кастрюле, в которой варится суп, если она для этого подходит.

3. Влить в кастрюлю с обжаренными овощами два литра воды, довести до кипения и засыпать маш, варить тридцать минут.

4. Посолить, поперчить, попробовать. Убедиться, что все в порядке и снять с огня.

5. Добавить мелко нарубленный чеснок и петрушку. При подаче добавить в каждую тарелку щепотку мелко нарубленной мяты.

СУП С МАШЕМ, КАБАЧКАМИ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

• 0,5 чашки маша
• 0,5 чашки красной чечевицы
• 3 средних помидора
• 1 небольшая луковица
• 300 г кабачков
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. семена горчицы
• 1 ч. л. кумина
• кинза
• соль, перец

Инструкции:

1. В кипящую воду закинуть маш и чечевицу, когда закипит — добавить 0,5 ст. л. растительного масла.

2. Обжарить на 1 ст. л. растительного масла семена горчицы, до тех пор пока не пойдет треск, потом добавить кумин. Обжарить в течение минуты, добавить предварительно очищенные и порезанные помидоры и кабачок, потушить минут 5–7 и отправить в кастрюлю.

3. Лук мелко порезать и обжарить на масле до золотисто-коричневого цвета, нарезать кинзу.

4. После того как крупы в супе разварились, добавить в него лук, кинзу, соль и перец. Можно положить еще немного кумина и выдавить зубчик чеснока.

СУПЫ С ПЕРЛОВКОЙ

СУП С ГОРОХОМ И ПЕРЛОВКОЙ

Ингредиенты:

• 1 чашка лущеного зеленого гороха
• 2 лавровых листа
• 12–14 веточек кинзы
• 1/2 чашки перловой крупы
• 2–3 небольших моркови, нарезанных
• 1–2 ст. л. соевого соуса / тамари
• соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Замочить перловку в 1 чашке воды примерно на час.

2. Довести до кипения 4 чашки воды. Добавить горох, лавровые листья и варить, не доводя более до сильного кипения, пока горох окончательно не разварится. Регулярно помешивайте, чтобы горох не прилипал ко дну. Затем дать остыть. Удалить лавровые листья и пюрировать до желаемой консистенции вместе с кинзой.

3. В другом сотейнике или кастрюле довести до кипения 2 чашки воды. Слить воду из перловки и переложить в кипящую воду. Добавить к ней морковь и варить, пока перловка не станет мягкой.

4. Добавить перловую крупу с морковью к гороховой смеси, затем добавить соевый соус, соль и перец по вкусу. Вновь довести до кипения. Если суп слишком густой, добавить еще воды.

5. Подавать горячим в мискам, лучше всего с солеными крекерами или тостами.

МАРОККАНСКИЙ СУП ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

Ингредиенты:

• 250 г перловой крупы
• 1 средняя луковица
• 3 средних помидора
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 /2 ч. л. молотого имбиря
• 1/2 ч. л. куркумы
• 1 /8 ч. л. кайенского перца или хлопьев перца чили
• петрушка, кинза

• соль, черный перец

Инструкции:

1. Перловку замочите в холодной воде на 2 ч. Промойте крупу в холодной воде, пока вода не станет прозрачной, и откиньте на сито.

2. Лук мелко нарезать, помидоры натереть на терке, отбросить кожицу.

3. Положить крупу, лук, помидоры, приправы, оливковое и сливочное масло в кастрюлю. Влить 2 л воды и довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума и варить на медленном огне 45 минут, периодически помешивая. Если суп получается слишком густым, влить еще немного воды.

4. Добавить мелко нарезанную петрушку, посолить, поперчить и варить еще 10–15 мин.

ОВОЩНОЙ СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Ингредиенты:

• 2 ст. л. оливкового масла

• 1 большой репчатый лук, мелко порубленный

• 1 зубчик чеснока, мелко порубленный

• 3 моркови среднего размера, нарезанные кубиками размером 1 см

• 2 стебля сельдерея, нарезанные кубиками размером 1 см

• 1 лук-порей, мелко нарезанный

• 1 большой клубень картофеля, нарезанного кубиками размером 1 см (желательно с тонкой кожицей)

• 1/4 ч.л. сушеного тимьяна

• 425 г томатов в собственном соку, размятых в миске

• 3/4 чашки перловой крупы

• 8 чашек воды или овощного бульона

• 1/2 ч. л. соли

• свежемолотый черный перец

• 1 чашка замороженного горошка

• 1/4 чашки петрушки, порубленной (для украшения)

Инструкции:

1. В большой кастрюле разогреть масло на среднем огне, пока не зашипит. Добавить репчатый лук, чеснок, морковь, сельдерей, лук-порей и картофель, уменьшить огонь до ниже среднего. Время от времени помешивая, готовить 8-10 минут, пока овощи не начнут становиться мягче. Добавить помидоры и крупу, перемешать.

2. Влить бульон и довести суп до легкого кипения. Добавить

соль и перец по вкусу. Варить 35–40 минут до мягкости перловки, не доводя до кипения. Попробовать и приправить солью и перцем по вкусу. Добавить горошек и готовить примерно 5 минут, пока он не станет мягким. Разлить суп по теплым мискам и украсить петрушкой.

СУПЫ С ГОРОХОМ

ГОРОХОВЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 1 ст. л. оливкового масла
• 2 больших луковицы, нарезанных
• 1/2 ч. л. соли
• 2 чашки лущеного зеленого гороха, промытого
• 5 чашек воды
• сок половины лимона (+ немного цедры)
• несколько щепоток паприки

Инструкции:

1. Добавить оливковое масло в большую кастрюлю и разогреть на огне чуть больше среднего.

2. Добавить лук, посолить и готовить, пока он не станет мягче, минуту или две.

3. Добавить горох и воду. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 минут, или пока горох не будет аль денте.

4. Половину супа перелить в миску и отставить в сторону. Используя блендер, измельчить оставшуюся часть супа. Перелить в кастрюлю измельченную и неизмельченную части супа и перемешать. Если хотите, чтобы суп был более жидким, можно добавить еще воды (или бульона). Добавить лимонный сок. Если нужно, добавить еще соли.

5. Подавать, добавив немного оливкового масла, посыпав паприкой и лимонной цедрой.

ИНДИЙСКИЙ СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ

Ингредиенты:

• 2 ст. л. растительного масла
• 225 г картофеля, нарезанного кубиками
• 1 небольшая нашинкованная луковица
• 2 измельченных зубчика чеснока
• 1 ч. л. гарам масалы
• 1 ч. л. молотого кориандра
• 1 ч. л. молотого тмина
• 4 чашки воды (овощного бульона)
• 1 нашинкованный красный жгучий перец (семена вынуть)
• 100 г замороженного зеленого горошка

Инструкции:

1. Разогреть масло в кастрюле, положить картофель, лук и чеснок. Слегка обжарить. Добавить молотые специи и еще немного поджарить, помешивая.

2. Влить воду, положить жгучий перец и довести до кипения. Варить под крышкой 20 минут. Положить горошек и варить еще 5 минут.

ГОРОХОВЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И РОЗМАРИНОМ

Ингредиенты:

• 2 средних картофеля, очищенных и нарезанных (около 2,5 чашек)
• 1 луковица, нарезанная
• 1 ст. л. растительного масла
• 2 ч. л. свежих или сухих листьев розмарина
• 3 чашки овощного бульона
• 1 чашка замороженного горошка
• свежемолотый черный перец

Инструкции:

1. В кастрюле разогреть масло на медленном огне и добавить лук.

Как только лук станет мягче, добавить картофель и слегка обжарить. Как только лук и картофель начнут становиться коричневатыми, добавить овощной бульон, горох и розмарин.

2. Варить суп на медленном огне, пока картофель не будет готов. Добавить щепотку или две молотого перца, снять суп с огня и дать слегка остыть.

3. Как только суп чуть остынет, можно измельчить его в блендере до однородной массы или измельчить частично.

СЫТНЫЙ ГОРОХОВЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 1 красный лук, нарезанный
• 3–4 зубчика чеснока, порубленных
• 1 ст. л. оливкового масла или 1/4 чашки воды
• 1 крупная морковь, тертая или нарезанная
• 2 стебля сельдерея, порубленных (необязательно)
• 1 чашка лущеного гороха, промытого
• 3 чашки овощного бульона
• 1 ст. л. соевого соуса

• 1 ч.л. красного перца в хлопьях
• морская соль и черный перец, по вкусу
Для подачи:
• лимонный сок
• красный перец в хлопьях
• острый соус
• крутоны
Инструкции:
1. Добавить в крупную кастрюлю масло или воду, обжарить лук и чеснок до золотистости.
2. Добавить морковь и сельдерей, жарить пару минут.
3. Добавить горох и жарить еще пару минут.
4. Добавить 3 чашки бульона в кастрюлю, затем красный перец, морскую соль и черный перец.
5. Довести до кипения и тушить около 15–20 минут до мягкости.
6. Пюрировать половину чечевичной массы до желаемой консистенции.
7. Подавать с крутонами, сбрызнув соком лимона и острым соусом, добавив по желанию еще немного красного перца.

ГОРОХОВЫЙ СУП ПО-ШВЕДСКИ

Ингредиенты:
• 250 г лущеного желтого гороха (замоченного на 6-10 часов и далее промытого)
• 2 среднего размера моркови, нарезанных кубиками
• 1 л овощного бульона
• 1 ч. л. семян фенхеля
• 1 лавровый лист
• 1/2 ст. л. сушеной горчицы (необязательно)
• 3 ст. л. свежего порубленного укропа или 1 ст. л. сушеного
• 1 репчатый лук, мелко порубленный
• 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
• сок 1/2 лимона (необязательно)
• черный перец и соль, по вкусу
• 1 ст. л. оливкового масла
Инструкции:
1. Разогреть масло в большой сковороде и обжарить лук до полупрозрачности, добавить морковь, чеснок и фенхель и жарить, пока смесь не станет ароматнее.
2. Добавить бульон, горох и лавровый лист, довести до кипения.

3. Часто помешивая, варить до готовности гороха 35–45 минут, не доводя до кипения. Суп должен быть приятной текстуры и довольно жидкий.

4. Добавить укроп, лимонный сок, перец и соль. Если суп слишком густой, добавить еще воды или бульона. Приправить по вкусу еще раз и подавать.

СУПЫ С НУТОМ

СУП ИЗ НУТА И ЛУКА-ПОРЕЯ

Ингредиенты:

• 1,5 чашки (около 250 г) сушеного нута (замоченного на 6–8 часов в небольшом количестве воды)

• 1 лук-порей, тонко нарезанный

• 1/4 чашки (60 мл) оливкового масла

• 4 зубчика чеснока, мелко порубленных

• 2 ч. л. молотого кориандра

• соль и перец по вкусу

• соевый соус или белая мисо паста, по вкусу (необязательно)

Инструкции:

1. Промыть нут, переложить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения, снимая периодически пенку. Уменьшить огонь и готовить около часа, пока нут не станет мягким. Затем слить жидкость от нута, сохранив и отставив ее в сторону.

2. Тем временем разогреть в большом ковше или кастрюле масло на среднем огне. Добавить лук и чеснок, готовить, постоянно помешивая, 5–8 минут, или пока лук не станет мягким и достаточно сладким.

3. Добавить кориандр и готовить еще минуту, пока смесь не станет ароматнее. Приправить солью и перцем.

4. Разбавить жидкость от приготовления нута холодной водой так, чтобы в итоге получился 1 литр (4 чашки). Добавить нут в кастрюлю и довести до кипения. Варить на медленном огне в течение 10 минут.

5. Далее перелить содержимое кастрюли или лишь половину в блендер и измельчить до желаемой консистенции. Перелить обратно в кастрюлю, приправить солью, перцем и соевым соусом или мисо пастой, если используете. Подавать суп горячим.

ТАМАТАР ЧАННА (НУТОВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

• 300 г нута

• 0,5 ч. л. молотого кориандра

• 0,5 ч. л. кумина

• 1 ст. л. измельченного свежего имбиря
• 2 ст. л. оливкового масла
• 1 ч. л. куркумы
• 2 ч. л. томатной пасты
• 2 зубчика чеснока
• соль, перец
• петрушка, кинза

Инструкции:

1. Замоченный заранее нут залить полутора литрами холодной воды и поставить на огонь. Когда появится пена, аккуратно ее снять и варить нут под прикрытой крышкой пока он не станет мягким (примерно час).

2. Когда нут достаточно размякнет, добавить немного соли и чайную ложку куркумы.

3. В подходящей посуде разогреть две ложки оливкового масла и быстро обжарить смесь молотых семян кориандра и зиры (около минуты), затем добавить мелко порубленные чеснок и свежий имбирный корень, обжарить еще 2–3 минуты и положить при интенсивном перемешивании две чайные ложки томатной пасты.

4. Обжаривать еще 2–3 минуты, переложить полученную смесь в кастрюлю с нутом. Варить еще 10–15 минут, довести до вкуса солью и перцем, всыпать порубленную зелень и через пару минут снять с огня.

ЕГИПЕТСКИЙ НУТОВЫЙ СУП

Ингредиенты:

• 2 чашки нута
• 2 л воды
• 2,5 чашки томатного сока
• 5 зубчиков чеснока, пропущенных через пресс
• 1 среднего размера красная луковица
• 1/2 ч.л. черного перца
• 1 ч. л. кумина
• молотый красный перец, по вкусу
• соль, по вкусу
• лимон, для подачи

Инструкции:

1. Замочить нут на 6–8 часов, меняя воду при любом удобном случае.

2. Промыть нут, налить в кастрюлю воду и добавить оставшиеся ингредиенты, за исключением соли и лимона.

Поставить на сильный огонь и, как только вода закипит, уменьшить пламя до слабого. Готовить, не доводя до кипения, от 60 до 120 минут.

3. Когда будет готов, добавить соль и поварить еще 15–20 минут.

4. Подавать сразу же, сбрызнув лимоном.

СУП С НУТОМ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

- 350 г нута
- 1 лук репчатый
- 150 мл оливкового масла
- 2 ст. л. муки
- петрушка
- кинза
- 1/2 лимона
- соль, перец

Инструкции:

1. Нут замочить (см. выше), слить воду, просушить. Нарезать лук, обжарить на масле до золотистости. Добавить к нему нут и, помешивая, обжарить все вместе на протяжении нескольких минут, до появления слабого орехового запаха.

2. Залить горячей водой так, чтобы она покрывала нут с луком на два пальца, довести до кипения, затем уменьшить огонь и накрыть кастрюлю крышкой, на маленьком огне варить суп до готовности гороха (около часа).

3. Незадолго до окончания варки выжать сок из половины лимона (можно из четверти, а остальное добавить в самом конце, когда суп будет почти готов, чтобы не переборщить с кислотой) и добавить к соку 2 ст. л. муки. Перемешать до однородной массы.

4. Мелко порубить петрушку и/или кинзу.

5. Достать часть сваренного гороха (от трети до половины количества, по вкусу), пюрировать при помощи блендера.

6. Пюре из нута вернуть в кастрюлю, посолить, поперчить, влить муку с лимоном, быстро перемешивая. Добавить зелень, проварить суп еще 5 минут и снять с огня.

ДРУГИЕ СУПЫ

ВАРИАТИВНЫЙ МИНЕСТРОНЕ

Минестроне — итальянский густой и очень сытный суп из овощей, часто с добавлением фасоли, пасты или риса.

Вот несколько советов, как приготовить суп минестроне в любое время года из любых ингредиентов:

• Выберите овощи. Крупно нарезанные овощи — основа любого сытного минестроне. Как минимум понадобятся репчатый лук, несколько морковок, стеблей сельдерея и 1–2 зубчика чеснока. Лук-порей сделает основу супа более насыщенной. Любые сезонные овощи будут как нельзя кстати — красный или желтый болгарский перец, кабачок, грибы, да и все, что найдется в вашем холодильнике. Не забудьте выбрать хотя бы один крахмалистый овощ, например, картофель или тыкву.

• Покопайтесь в своей кладовой. Поиск лучшей комбинации для минестроне начинается со старого доброго набега на кладовую. Вы должны быть в поиске следующих ключевых комбинаций: паста короткой формы (225–340 г, в зависимости от того, насколько сытным и богатым углеводами вы хотите сделать суп), банка консервированных бобовых и крупная банка консервированных томатов (около 800 г). Для такого супа отлично подойдет такая паста, как ротини, фарфалле или орекьетте. Томаты могут быть консервированными целиком, но вам придется очистить их и размять руками или деревянной ложкой, а также порубленными или пюрированными. Самый популярный выбор бобовых для минестроне падает на нут и белую фасоль.

• Нарезать, нарезать, нарезать и еще раз нарезать. Сперва нарежьте лук, морковь и сельдерей мелкими кубиками. Разомните чеснок задней частью ножа, затем порубите и добавьте к овощам. Оставшиеся овощи можете нарезать в процессе приготовления луковой массы.

• Разогрейте немного оливкового масла на среднем пламени в крупной кастрюле с толстым дном. Добавьте лук, морковь, сельдерей и чеснок (а также лук-порей, если используете) с крупной щепоткой соли. Пока овощная смесь жарится, становится мягкой и ароматной, продолжайте нарезать оставшиеся овощи. Когда лук станет мягким и полупрозрачным (примерно через 10 минут), добавьте оставшиеся овощи в кастрюлю и мешайте 1–2 минуты. Возможно, придется добавить еще немного масла, чтобы

полностью покрыть им овощи.

• Добавьте жидкость и доведите до кипения. Добавьте банку томатов, вместе с соком, пару чашек овощного или грибного бульона, консервированную фасоль и доведите все до кипения. Затем уменьшите пламя и варите, не накрывая крышкой, пока самые жесткие овощи (картофель или тыква) не станут мягкими. На это может уйти от 20 до 40 минут, в зависимости от того, какой овощ вы используете и как мелко вы его нарезали. Проверьте готовность примерно через 20 минут, затем добавьте пасту в последние минуты приготовления (согласно времени, указанному на упаковке пасты).

• Добавьте немного зелени для цвета и питательности. Мелко порубите шпинат, мангольд или свекольную ботву. Добавьте их, когда паста будет почти аль денте — листовым овощам требуется всего пара минут, чтобы стать мягкими и вялыми. Горсть порубленной петрушки или свежего базилика также придаст вкусу супа приятный оттенок. Приправьте по вкусу специями, если нужно.

• Все, осталось добавить немного бальзамического уксуса, оливкового масла или ложку песто, и можно подавать.

Варианты:

Копченый

Добавьте к луковой смеси копченую паприку или чили прямо перед тем, как добавлять остальные овощи. Хорошенько перемешайте и потушите немного, чтобы смесь стала ароматнее.

С травами

Добавьте лавровый лист, бросьте целый пучок любимых трав (тимьян, розмарин, петрушка и прочее) вместе с томатами в бульон (перед подачей их следует выловить).

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

• 2 головки чеснока

• 6 больших красных картофелин, нарезанных (или любого другого картофеля)

• 2 больших луковицы, нарезанных

• 7 чашек овощного бульона

• морская соль и свежемолотый перец по вкусу

• петрушка

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 200 градусов.

2. Положить неочищенный чеснок целиком на небольшой

противень и поставить в духовку на 30 минут.

3. Отдельно сварить картофель до полуготовности в воде (около 10 минут).

4. Обжарить лук.

5. Поставить на огонь кастрюлю с овощным бульоном, довести до кипения, затем варить на медленном огне еще 5 минут и после добавить картофель.

6. Мякоть запеченного чеснока добавить в суп, приправить по вкусу и хорошенько перемешать.

7. Варить на медленном огне около 15 минут, пока картофель не будет готов.

8. Слегка измельчить ручным блендером (необязательно).

9. Посыпать сверху петрушкой и подать.

КЛАССИЧЕСКИЙ ГАСПАЧО

Ингредиенты:

• 3 чашки спелых томатов
• 1 чашка огурцов, нарезанных
• 1,5 чашки красного перца, нарезанного
• 1/2 чашки красного лука, нарезанного
• 1 чашка свежего базилика
• 4 зубчика чеснока
• 1 ст. л. зеленого чили (где-то 1/2 перца)
• 1 ч. л. соли (или больше, по вкусу)
• 1/4 чашки холодной воды (или больше)
• 2 столовых ложки оливкового масла
• 1/4 чашки лимонного сока

Необязательно:

• 2 чашки спелых томатов, нарезанных
• 1 чашка зеленого перца, нарезанного
• 1/3 чашки сельдерея, нарезанного
• 1/2 чашки огурцов, нарезанных
• 1 ст. л. оливкового масла
• щепотка морской соли

Для украшения:

• авокадо, нарезанный
• листья петрушки

Инструкции:

1. Поместить все ингредиенты, за исключением необязательных, в блендер и измельчить до однородной массы.

2. Если хотите придать супу текстуру, то смешайте все необязательные ингредиенты в миске и добавьте в измельченную

смесь.

3. Поставить суп в холодильник (желательно на несколько часов).

4. Посыпать сверху нарезанным авокадо и петрушкой и подавать.

КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ

Ингредиенты:

• 1/2 кочана цветной капусты, нарезанной
• 2 початка кукурузы, только зерна
• 1 большой клубень картофеля, нарезанный
• 1 небольшой лук-порей (или зеленый лук)
• 1 л воды или овощного бульона
• соль и перец

Инструкции:

1. Поместить все ингредиенты в большой сотейник.

2. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить до готовности овощей (примерно 15–20 минут).

3. Измельчить все до однородной массы, приправить и подавать, лучше всего с хрустящим хлебцем.

СУП ИЗ КАПУСТЫ (KELEM ÇORBASY, ТУРКМЕНСКИЙ СУП)

Ингредиенты:

• 3 ст. л. растительного масла
• 4 белых капустных листа, измельченных
• 1 небольшая морковь, нарезать кубиками
• 1 небольшая луковица, мелко нарезанная
• 1/2 стебля сельдерея, нарезанного
• 1 маленький картофель, нарезать кубиками
• 2 лавровых листа
• 1 л воды или овощного бульона
• 1 ст. л. риса
• 1 зубчик чеснока, мелко порезанный
• 1 ч. л. лимонного сока
• красный молотый перец
• соль, черный перец

Инструкции:

1. Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить капусту, морковь и лук. Готовить на сильном огне, постоянно помешивая, 1–2 минуты. Добавить сельдерей, картофель, лавровый лист и

жидкость.

2. Когда суп начнет кипеть, добавить соль и красный молотый перец, затем уменьшить огонь до среднего и накрыть крышкой. После 10–12 минут варки добавить рис и чеснок.

3. Варить еще 7–8 минут, добавить лимонный сок и выключить огонь. Приправить черным перцем (по желанию) и подавать.

СУП ИЗ ПОЛЕНТЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты:

- 2 болгарских перца разного цвета
- 1 зубчик чеснока
- 1 лук
- 1,5 л овощного бульона
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 банка консервированной кукурузы
- 80 г поленты
- соль, перец
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- соус табаско (по вкусу)
- петрушка

Инструкции:

1. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать небольшими кубиками. Зубчик чеснока очистить и размять, лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Подогреть в кастрюле овощной бульон.

2. Нагреть оливковое масло. Добавить лук и чеснок, тушить на среднем огне до прозрачности. Затем положить перцы и тушить 3 минуты. Убавить огонь, всыпать поленту и, постоянно помешивая, поджаривать, пока она не приобретет золотисто-коричневый оттенок (обратите внимание, она не должна становиться слишком темной). Влить горячий бульон, довести до кипения, убавить огонь и варить на слабом огне в течение 10 минут при закрытой крышке.

3. Кукурузу откинуть на сито, слить всю жидкость, добавить зерна в суп. Приправить солью, перцем, кориандром и несколькими каплями табаско по вкусу. Затем добавить порубленную петрушку и через пару минут снять с огня.

СУП С РИСОМ НА ХУМУСЕ

Ингредиенты:

• 1 чашка помидоров, нарезанных

• веточка розмарина (необязательно)

• 3/4 чашки чесночного хумуса (или обычного хумуса + 1 ч. л. измельченного чеснока)

• 2 чашки овощного бульона

• 1 ст. л. паприки

• 1 ч. л. сахара

• 1 чашка риса, приготовленного

• 1/4 чашки болгарского перца, нарезанного

• соль и перец

• 2–3 ч. л. оливкового масла

• кинза

Инструкции:

1. Добавить 1 чайную ложку масла в сотейник, добавить помидоры с розмарином и обжарить на сильном пламени в течение 1–2 минут, пока масса не станет ароматнее.

2. Переложить томаты вместе с хумусом в блендер и пюрировать до однородности.

3. Добавить еще 1 чайную ложку масла в сотейник и обжарить в нем болгарский перец в течение минуты. Добавить готовый рис, тщательно перемешать и отставить в сторону.

4. Переложить пюре в сотейник, добавить бульон вместе с паприкой, сахаром, солью и перцем. Перемешать.

5. Позволить супу слегка закипеть и снять с огня. Подавать с рисом и болгарским перцем, посыпав кинзой.

ТОМАТНЫЙ СУП (DOMATES ÇORBASI, ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

• 6–7 помидоров

• 1 красный лук

• 1 зубчик чеснока

• 1 л овощного бульона

• 1 стакан томатного сока

• 3 ложки оливкового масла

• базилик свежий и сушеный, соль, перец — по вкусу

Инструкции:

1. Порезать лук кубиками, измельчить чеснок. В разогретом оливковом масле обжарить чеснок (около минуты), добавить лук и обжарить его до золотистого цвета в течение 3–4 минут. К луку добавить измельченные листья свежего и сухого базилика.

2. Помидоры очистить от кожицы и порезать небольшими

кусочками. К луку и базилику добавить нарезанные помидоры. Продолжать обжаривать на небольшом огне полученную смесь в течение 4–5 минут.

3. Влить бульон и томатный сок. Готовить полученную смесь необходимо на маленьком огне в течение 20 минут с закрытой крышкой.

4. Пюрировать блендером, если консистенция получится слишком жидкой, можно добавить немного муки, хорошо размешать, чтобы не образовались комки. После этого надо еще раз довести суп до кипения и проварить в течение 3–5 минут.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты:

- 1,1 кг томатов, разрезанных на 4 части
- 2 репчатых лука, порубленных (прим. 2 чашки)
- 6 зубчиков чеснока
- 5–6 столовых ложек оливкового масла
- 1 ст. л. соли
- 1 ч. л. перца
- 800 г консервированных томатов, нарезанных
- щепотка красного перца в хлопьях
- 3 чашки листьев базилика
- 1 ч. л. листьев тимьяна
- 4 чашки овощного бульона

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 200–210 градусов.

2. Переложить томаты, лук и чеснок на противень. Сбрызнуть оливковым маслом, приправить солью и перцем.

3. Запекать 45 минут, пока томаты не станут подрумяниваться.

4. Переложить запеченные овощи в суповую кастрюлю. Добавить консервированные томаты, красный перец, базилик, тимьян и бульон. Довести до кипения и затем варить на среднем огне час, не доводя до сильного кипения.

5. Пюрировать суп по пожеланию при помощи блендера. Посолить и поперчить по вкусу, если требуется. Подавать теплым.

ТОМАТНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты:

- 3–4 ст. л. растительного масла

• 2 репчатых лука
• 500 г квашеной капусты
• 2 лавровых листа
• около 2 л вскипяченной воды
• 4–5 крупных клубня картофеля
• 500 мл томатного сока
• 1 ст. л. коричневого сахара
• 1 ч. л. соли
• молотый черный перец

Инструкции:

1. Нагреть в крупном сотейнике масло, затем добавить порубленный лук и обжарить его в течение нескольких минут, пока не станет полупрозрачным и золотистым.

2. Добавить квашенную капусту, лавровый лист и кипяток. Накрыть крышкой и варить на слабом пламени около 45 минут.

3. Добавить нарезанный картофель и варить до мягкости. Затем влить томатный сок вместе с сахаром, солью и перцем, и варить еще несколько минут до полной мягкости картофеля.

4. Подавать суп с зеленью и хлебом.

ТОМАТНЫЙ СУП С ЛУКОМ

Ингредиенты:

• 1 небольшой лук
• 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
• оливковое масло
• 3 чашки дробленых помидоров
• 2 ст. л. бальзамического уксуса
• 1 ст. л. сахарного сиропа
• 1 чашка растительного молока
• соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. В среднего размера сотейнике или кастрюле на среднем огне разогреть немного масла.

2. Добавить лук и чеснок и жарить, пока смесь не станет ароматнее и чуть прозрачнее.

3. Добавить томаты и довести до легкого кипения, затем добавить уксус и сироп.

4. Накрыть крышкой и варить в течение 10 минут, не доводя до кипения.

5. Перелить небольшое количество горячего супа в миску и медленно понемногу влить в эту миску молоко. Перелить полученную смесь обратно в кастрюлю и перемешать.

6. Приправить солью и перцем.

ТОМАТНЫЙ СУП С ПЕРЦЕМ

Ингредиенты:

• 4 средних красных болгарских перца
• 8 маленьких помидоров
• 3 ст. л. оливкового масла
• 4 чашки овощного бульона
• перец
• петрушка

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 200 градусов.

2. Разрезать перцы и помидоры на 4 части каждый, удалить семена у перца. Переложить в форму или на противень, сбрызнуть оливковым маслом и поперчить. Перемешать. Запекать в духовке в течение 30 минут или пока овощи не станут мягкими.

3. Вынуть из духовки, завернуть в фольгу и дать остыть в течение 20 минут. Очистить от кожицы, она должна легко сходить.

4. Очищенный перец и томаты вместе с бульоном добавить в кастрюлю. Добавить соки, оставшиеся в форме после запекания. Довести до кипения и измельчить в блендере.

5. Подавать, посыпав молотым перцем и свежей порубленной петрушкой.

ВТОРОЕ

ВТОРОЕ

БЛЮДА С РИСОМ

ПАКИСТАНСКОЕ КИЧАРИ

Кичари — блюдо из тушеного риса и маша с насыщенным букетом специй, часто с добавлением овощей.

Ингредиенты:

• 3 ст. л. растительного масла

• 1 репчатый лук, тонко нарезанный

• 1–2 зубчика свежего чеснока

• 1–2 ч. л. свежего натертого имбиря

• пряности: 1 см палочки корицы, 1 коробочка кардамона, 6 горошин гвоздики, 1/2 ч. л. кумина, свежемолотый перец

• 1,25 чашки риса басмати, промытого и замоченного на полчаса

• 1,25 чашки чечевицы (или маша), промытой и замоченной на полчаса

• соль, по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть масло в кастрюле с толстым дном и обжарить лук до золотистости.

2. Добавить чеснок с имбирем, а также специи, перемешать и готовить еще 1–2 минуты.

3. Добавить рис с чечевицей и примерно половину ложки соли, затем залить водой, покрывая смесь примерно на сантиметр.

4. Накрыть крышкой и тушить на огне чуть слабее среднего, часто помешивая, пока рис и чечевица не разварятся. Если нужно, подлить еще воды.

5. Посолить по вкусу и подавать с овощами на выбор, йогуртом, лимонным соком и пр.

ЗЕЛЕНЫЙ РИС

Ингредиенты:

• 1,5 чашки риса басмати

• 1 небольшое авокадо, нарезанное

• 1 чашка листьев базилика

• сок 1 лимона

• 3 ст. л. оливкового масла

• 1/4 чашки воды

• соль и перец по вкусу

Инструкции:

1. Добавить в кастрюлю рис, залить 3 чашками воды, приправить солью и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь, перемешать, накрыть крышкой и варить 15–18 минут, пока вода полностью не впитается. Снять с огня и оставить минут на 10, накрыв крышкой.

2. Тем временем измельчить в блендере авокадо, базилик, лимонный сок, масло и 1/4 чашки воды до однородной массы, приправить солью и перцем по вкусу. Добавить больше воды и смешать до консистенции сметаны.

3. Смешать рис с зеленой смесью. Если нужно, добавить больше соли и перца. Подавать сразу же.

ПЛОВ С МИНДАЛЕМ И ПЕТРУШКОЙ

Ингредиенты:

• 3 ст. л. оливкового масла

• 1/2 большой луковицы, нарезанной кубиками

• 1/3 чашки миндаля, порубленного или нарезанного пластинами

• 1 чашка длиннозерного риса

• 2 чашки овощного бульона

• соль и перец по вкусу

• горсть петрушки, порубленной

Инструкции:

1. На среднем огне разогреть в кастрюле 2 столовые ложки масла. Добавить лук и готовить, постоянно помешивая, пока не станет полупрозрачным.

2. Добавить миндаль и готовить, также постоянно помешивая, пока он не начнет темнеть.

3. Добавить рис и готовить 1–2 минуты.

4. Добавить бульон и довести до кипения. Затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 15–20 минут, или пока рис не будет готов.

5. Добавить петрушку и 1 столовую ложку растительного масла, перемешать вилкой и подавать.

ЗОЛОТИСТЫЙ РИС ПО-ВОСТОЧНОМУ

Ингредиенты:

• 1,25 ст. л. куркумы

• 1 ст. л. молотого кориандра
• 1/4 ч. л. молотого кумина
• щепотка корицы
• 2 горсти золотистого изюма
• 6–7 чашек воды
• 1,5 чашки риса басмати (или длиннозерного)
• 2 ст. л. петрушки, порубленной

Инструкции:

1. В сковороде разогреть 1–2 столовые ложки растительного масла и добавить 3/4 столовой ложки куркумы, кумин, 1/2 столовой ложки кориандра и корицу. Поставить на слабый огонь и готовить примерно 30 секунд, часто помешивая, пока специи не станут ароматнее.

2. Добавить рис и хорошенько перемешать.

3. Теперь начать добавлять воду — по одной чашке. Довести до кипения и как только вода полностью впитается, добавить следующую чашку и так, пока рис не будет аль денте. Этот процесс займет около 20 минут.

4. Добавить оставшуюся куркуму, кориандр, изюм и петрушку. Готовить еще минуту и подавать.

РИЗОТТО С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

• 1/2 чашки оливкового масла Extra Virgin
• 1/2 чашки репчатого лука, мелко нарезанного
• 1 ст. л. соли
• 4–6 чашек воды
• 500 г спелых помидоров
• 2 стебля сельдерея
• 2 чашки риса для ризотто
• 4 ст. л. листьев базилика
• 2 ст. л. лимонного сока (по желанию)

Инструкции:

1. В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогреть 2 ст. л. оливкового масла и обжарить на нем мелко нарезанный лук и 1 ч. л. соли около 5 минут (или пока лук не станет прозрачным).

2. Вскипятить 1,5–2 литра воды.

3. Помидоры и сельдерей пюрировать с помощью блендера до жидкого состояния, процедить через сито.

4. Немного увеличить огонь под кастрюлей с луком и добавить туда зерна риса. Обжаривать около 2 минут, пока зерна слегка не потемнеют. Влить в кастрюлю с рисом 1–2 чашки

кипящей воды. Помешивать, пока вся жидкость не впитается, добавить 2 ч. л. соли. Отрегулировать огонь так, чтобы рис равномерно прогревался. Добавить еще 1–2 чашки воды и продолжать помешивать, потом еще столько же.

5. Через 15 минут после начала варки риса добавить пюрированные помидоры с сельдереем, перемешать и варить еще 4 минуты — так, чтобы рис остался аль денте. После этого добавить 4 ст. л. оливкового масла и базилик, перемешать и снять с огня. По вкусу досолить, поперчить, заправить лимонным соком. Для подачи можно использовать немного помидоров-черри, разрезанных пополам и смешанных с 2 ст. л. оливкового масла и щепоткой соли.

ПЛОВ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Ингредиенты:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 небольшой лук, мелко порубленный
- 1 зубчик чеснока, мелко порубленный
- 1 ч.л. итальянской приправы
- 1 чашка бурого короткозерного риса
- 1 ч. л. соли
- 1/3 чашки кедровых орехов, обжаренных (см. примечания)
- петрушка, порубленная (для подачи, необязательно)

Инструкции:

1. Разогреть масло в среднего размера сковороде. Добавить лук и жарить около 3–5 минут до полупрозрачности.

2. Добавить чеснок и итальянскую приправу, жарить около 30 секунд.

3. Добавить рис и жарить 2–3 минуты, регулярно помешивая, пока зерна риса не подрумянятся и не пропитаются маслом.

4. Добавить 2 чашки воды и соль. Довести до легкого кипения и, накрыв крышкой, готовить около 55 минут, или пока рис не впитает всю воду. Снять кастрюлю с огня и взбить вилкой рис. Поместить поверх кастрюли чистое полотенце, затем поверх полотенца накрыть крышкой. Оставить в таком виде на 10 минут.

5. Добавить кедровые орехи и перемешать. Посыпать петрушкой, если есть желание, и подавать.

Чтобы обжарить орехи, поместить их на 7-10 минут в разогретую до 170 градусов духовку. Как только почувствуете запах орехов, значит они готовы, но не забывайте присматривать за ними, чтобы предотвратить подгорание.

ПЕРЕЦ С РИСОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

• 3 болгарских перца
• 1 чашка риса
• 2 ст. л. оливкового масла
• 2 ст. л. песто
• 20 г миндальных орехов, порезанных
• 1–2 помидора

Инструкции:

1. Разогреть оливковое масло и обжарить на нем в течение нескольких минут миндальные орехи, так, чтобы они слегка потемнели. Достать орехи и отложить в сторону.

2. Рис обжарить в течение пары минут на том же масле, что и орехи, залить водой и отварить.

2. Перец помыть, удалить верхнюю часть, освободить от перепонок и семечек, вытереть и разместить в подходящей форме, добавив на дно немного воды.

3. Смешать рис с песто, нарезанными мелкими кубиками помидорами и обжаренными орехами.

4. Наполнить этой смесью перцы, закрыть форму фольгой (можно использовать рукав для запекания) и запечь в течение 30 минут при температуре 180 градусов. Через полчаса снять фольгу или надрезать рукав, запекать еще 10 минут.

РОЗОВЫЙ РИС С СОЕВЫМИ КУСОЧКАМИ

Ингредиенты:

• 1 чашка риса басмати
• 1,5–2 чашки соевых кусочков
• 1 чашка свеклы, нарезанной
• 1 большая луковица, нарезанная
• 1 томат, нарезанный
• горсть листьев мяты
• 1/4 ч. л. куркумы
• 1/2 ч. л. молотого чили
• 1 ч. л. молотого кориандра
• 1/2 ч. л. гарам масалы
• 2,5 см кусочек корицы
• 2 шт. душистой гвоздики
• 1 анис
• 1 лавровый лист
• щепотка молотого кардамона

Инструкции:

1. Замочить рис на полчаса.

2. Налить воду в кастрюлю и довести до кипения, затем добавить соевые кусочки.

3. Снять с огня, накрыть крышкой и отставить в сторону на 1,5 часа. Затем выжать из кусочков лишнюю воду и нарезать до нужного размера.

4. Разогреть в сковороде немного растительного масла, добавить корицу, гвоздику, анис, кардамон и лавровый лист, когда пряности начнут шипеть, добавит лук и жарить пару минут. Затем добавить имбирь и чеснок, обжарить 3–4 минуты. Затем добавить томаты, обжарить в течение 2 или более минут, добавить куркуму, чили и кориандр, тщательно перемешать и добавить свеклу, соевые кусочки, соль, гарам масалу и листья мяты, еще раз перемешать. Добавить 3 чашки воды, когда начнет закипать, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить, пока вода полностью не впитается. Затем снять с огня, и не снимая крышку, оставить минимум на 1,5 часа. Подавать теплым.

ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- 1,5 чашки риса басмати, приготовленного
- 1 ст. л. растительного масла
- несколько горошин гвоздики
- немного корицы
- 1/2 средней луковицы
- 1 зеленый чили (или по вкусу)
- кусочек имбиря (1 см) или 1 ч л. имбирной пасты
- 5 небольших клубней картофеля, нарезанных
- 1/2 ч. л. куркумы
- соль
- 1 пучок кинзы

Инструкции:

1. Промыть и приготовить рис (он не должен быть слишком мягким и клейким). Отставить в сторону.

2. Разогреть масло и добавить чеснок и корицу. Затем добавить лук и чили с имбирем. Жарить до готовности лука.

3. Добавить картофель, куркуму и соль. Сбрызнуть небольшим количеством воды и готовить почти до готовности (картофель не должен быть слишком мягким).

4. Добавить кинзу и тщательно перемешать.

5. Добавить остывший рис и тщательно перемешать.

Готовить, пока рис не разогреется, затем подавать.

ПЕРСИДСКИЙ ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты:

- 1 стакан риса басмати
- 400 мл овощного бульона
- 100 г кураги
- 50 г изюма
- 50 г смеси орехов
- 1 небольшая луковица
- 0,25 ч. л. молотой куркумы
- щепотка молотой корицы
- 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль

Инструкции:

1. Рис замочить в холодной воде на 1 час. Курагу и изюм залить кипятком на 10 минут, затем отбросить на дуршлаг, обсушить. Орехи обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 5 минут. Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле, 4 минуты.

2. Рис отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой и хорошо встряхнуть. Добавить к обжаренному луку, готовить, помешивая, 1 минуту. Влить бульон и 50 мл воды, положить курагу и изюм. Довести до кипения, уменьшить огонь, добавить куркуму, корицу и соль, варить под крышкой 20 минут.

3. Снять плов с огня, оставить под крышкой на 5 мин. Затем добавить орехи и апельсиновую цедру, аккуратно перемешать и разложить по тарелкам.

МЕДЖАДРА

Ингредиенты:

- 2 чашки риса
- 0,5 чашки зеленой или коричневой чечевицы
- 3 луковицы, мелко нарезанные
- 1 морковка, порезанная мелкими кубиками
- 0,25 чашки темного изюма
- 0,25 чашки очень мелкого изюма
- 2 ч. л. молотого кумина
- соль, черный молотый перец

• маленький пучок укропа или 2 ч. л. сухого укропа

Инструкции:

1. Чечевицу отварить в воде до мягкости около 30 минут.

2. В кастрюле с толстым дном обжарить лук, чеснок и морковь в оливковом масле до золотистого цвета. Добавить чечевицу, кумин и соль с перцем, перемешать и положить промытый рис. Жарить несколько минут, пока все рисинки не покроются маслом.

3. Засыпать в кастрюлю изюм, добавить 3 чашки горячей воды, довести до кипения, уменьшить огонь до самого маленького. Когда жидкость на поверхности прекратит сильно бурлить, накрыть крышкой и варить 20 минут. Снять с огня, разрыхлить рис вилкой и дать постоять под крышкой еще 10 минут.

РИС С КУРКУМОЙ

Ингредиенты:

• 4 ст. л. растительного масла

• 1 средняя луковица, нарезанная

• 1 лавровый лист, покрошенный

• 1–2 звездочки аниса

• 1,5 чашки риса, желательно басмати

• 1/2 чашки кокосового молока или любого другого растительного

• 1,5–1 ч. л. куркумы

• 1/2 ч. л. соли или по вкусу

• 2,5 чашки воды

Инструкции:

1. Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Добавить лук и готовить около 10 минут до карамелизации, время от времени помешивая.

2. Добавить покрошенный лавровый лист и анис, готовить еще минуту, затем добавить рис и тщательно перемешать.

3. Добавить молоко, куркуму, соль и воду. Тщательно перемешать, накрыть крышкой и готовить на слабом огне около 10 минут.

4. Снять крышку и готовить далее, пока вода полностью не впитается, а рис будет достаточно мягким.

5. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить минут на 5. Затем перемешать и подавать.

СВЕКОЛЬНЫЙ РИС С ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ

Ингредиенты:

• 4–6 шт. свеклы
• 1 красный лук
• 2 чашки риса
• оливковое масло, соль и перец

Для песто из петрушки и тыквенных семечек:

• листья свежей петрушки и базилика
• 1 чашка тыквенных семечек
• 1 зубчик чеснока (необязательно)
• 3 ч. л. оливкового масла
• сок 1/2 лимона
• 1 ч. л. нектара агавы / кленового сиропа / или любого другого жидкого подсластителя
• щепотка соли

Инструкции:

Для свекольного риса: Сварить свеклу до мягкости, затем очистить. Порубить мелко чеснок и добавить в сотейник с разогретым маслом. Обжарить лук и смешать со свеклой в блендере или кухонном комбайне. Добавить немного соли и перца. Приготовить рис примерно в 6–8 чашках воды с 2 щепотками морской соли. Когда рис будет готов (вся жидкость впитается), смешать его со свекольным кремом. Добавить ложку оливкового масла и еще немного соли и перца.

Для песто: Порубить зелень. Измельчить семечки в блендере или кухонном комбайне. Смешать зелень, семечки, оливковое масло, соль и лимонный сок в миске.

Можно подавать с томатами черри.

ТОМАТНЫЙ ПЛОВ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

• 3 ст. л. растительного масла
• 1 крупный репчатый лук
• 1 крупная морковь
• 3 зубчика чеснока
• 3 горсти риса
• 2–3 лавровых листа
• щепотка молотого черного перца
• 1–2 ч. л. соли, по вкусу
• 400 г консервированной фасоли
• 250 мл томатного соуса / измельченных томатов
• зелень

Инструкции:

1. Добавить в сотейник или сковороду с толстым дном масло и мелко нарезанные лук с морковью. Тушить на слабом огне несколько минут, периодически помешивая.

2. Добавить мелко нарезанный чеснок и рис. Продолжать тушить на слабом огне в течение 30 секунд и добавить столько воды, чтобы рис был полностью залит. Добавить специи (лавровый лист, перец и соль) и промытую фасоль.

3. Тушить на слабом огне, накрыв крышкой и время от времени помешивая, пока рис не станет мягче.

4. Добавить томаты, перемешать и тушить, пока рис не будет готов.

5. Подавать с зеленью и ломтиком хлеба.

Вместо фасоли можно использовать, например, тофу или нут, консервированный или заранее приготовленный.

ТОМАТНЫЙ РИС

Ингредиенты:

• 1 чашка риса, промытого
• 3 средних томата, разрезанных пополам
• 2 ст. л. растительного масла
• соль и специи по вкусу

Инструкции:

1. Натереть мякоть томатов на терке и удалить кожицу. Если томаты выделяют слишком много сока, перелить его в другую миску и отставить в сторону.

2. Разогреть масло в кастрюле на огне чуть сильнее среднего. Затем добавить томаты и тушить 10 минут, постоянно помешивая, пока большая часть жидкости не уйдет.

3. Добавить рис и обжарить в течение 2–3 минут, время от времени помешивая. Затем долить в миску с томатным соком столько воды, чтобы жидкости получилось на 1 чашку, и добавить в рис. Добавить 1/2 чайной ложки соли, перемешать и накрыть крышкой. Когда рис закипит уменьшить огонь до среднего и готовить еще 10–15 минут, или пока рис не будет готов.

4. Снять с огня и, закрыв крышкой снова, оставить на 15 минут.

БЛЮДА С ФАСОЛЬЮ

АЛАСАНДА ВАДА

Аласандо вада — южная индийская закуска из фасоли сорта черный глаз.

Ингредиенты:

• 1 чашка фасоли черный глаз (можно использовать любую другую)

• 1 большой репчатый лук

• 1 зеленый чили или по вкусу

• кусочек имбиря (2,5 см)

• 2 ст. л. петрушки

• 1/2 ч. л. кумина

• соль, по вкусу

Инструкции:

1. Промыть и замочить фасоль в большом количестве воды на 6–8 часов.

2. Очистить и нарезать лук и отставить в сторону.

3. Измельчить фасоль, чили, кумин и имбирь до консистенции пасты.

4. Добавить порубленный лук, соль и петрушку и перемешать.

5. Разогреть масло в сковороде.

6. Сформировать из массы котлеты и обжарить до золотисто-коричневатой и хрустящей корочки.

БЫСТРАЯ ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

• 1 ст. л. растительного масла

• 1/2 чашки овощей на выбор, нарезанных (лучше всего сельдерей и морковь)

• 1/2 банки консервировано фасоли, промытой

• 2 ст. л. кетчупа

• 1 ч. л. любы специй (необязательно)

Инструкции:

1. Разогреть на среднем огне сковороду. Добавить масло и овощи, готовить 5-10 минут, или пока овощи не станут мягкими и слегка золотистыми.

2. Добавить фасоль, кетчуп и специи.

3. Перемешать и тушить пару минут, чтобы разогреть фасоль

и кетчуп. Приправить по вкусу и подавать.

КОТЛЕТЫ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

• 450 г белой фасоли, консервированной или заранее приготовленной (тщательно просушить)

• 1/2 чашки зеленого горошка (если используете замороженный, предварительно сварите его)

• 1 среднего размера морковь, нарезанная на кусочки размером 2–2,5 см

• 1/4 репчатого лука, нарезанного на кусочки размером 2–2,5 см

• 1 ст. л. кунжутных семян, обжаренных

• 1 ч. л. красного перца, молотого или по вкусу

• 1/2 ч. л. черного перца или по вкусу

• 1 ч. л. лимонного сока

• 1 ч. л. соли или по вкусу

• 1,5 чашка панировочных сухарей/хлебных крошек

Инструкции:

1. Выложить фасоль, горошек и морковь на бумажные полотенца, чтобы овощи хорошенько подсохли. Благодаря этому текстура котлет будет более плотной.

2. Добавить фасоль, горошек, морковь, лук, кунжут, молотый красный перец, черный перец, сок лимона и соль в блендер или кухонный комбайн и измельчить за 3–4 нажатия, или пока масса хорошенько не перемешается.

Не стоит измельчать до консистенции близкой к пюре, иначе котлеты будет тяжело сформировать.

3. Переложить массу в миску и добавить 3/4 чашки сухарей, тщательно перемешать. Добавить больше сухарей, если тесто недостаточно хорошо лепится.

4. Сформировать котлеты длиной 10 см и толщиной 2–3 см или любого другого размера. Обвалять котлеты в оставшихся сухарях с обеих сторон.

5. Разогреть сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Сбрызнуть маслом и обжарить котлеты в течение 5 минут с каждой стороны или до золотистой и хрустящей корочки.

5. Подавать с любым соусом.

ПЕРЦЫ С НАЧИНКОЙ ПО-КАДЖУНСКИ

Ингредиенты:

• 425 г красной фасоли, консервированной или заранее приготовленной
• 425 г томатов, консервированных или свежих, нарезанных
• 1,5 чашки белых грибов, или любых других, порубленных
• 70 г черных оливок
• 1 ч. л. молотого сушеного лука
• 1/2 ч. л. молотого сушеного чеснока
• 1/4 ч. л. кумина
• 1/4 ч. л. черного перца
• 1/2 ч. л. паприки
• 1 ч. л. сушеного орегано
• 1/2 ч. л. сушеного майорана
• 4 крупных болгарских перца

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 190 градусов.

2. Смешать в миске фасоль, томаты (с соком), оливки, грибы и все специи.

3. Промыть перцы и срезать верхушки. Затем вычистить семена и белые стенки.

4. Наполнить каждый перец до верха начинкой. Поместить перцы в форму для запекания, добавив на дно небольшое количество воды.

5. Накрыть форму фольгой и запекать 30 минут. Затем удалить фольгу и запекать еще 10 минут. Вынуть из духовки и подавать.

ХУМУС ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

• банка белой фасоли (жидкость слить)
• 2,5 ст. л. белой тахини
• 2 ст. л. оливкового масла
• 1/2 ч. л. красной паприки
• 1/2 ч. л. соли
• 1 ст. л. лимонного сока
• 1 зубчик чеснока, пропустить через пресс

Инструкции:

Взбить в блендере все ингредиенты (кроме чеснока, соли, лимонного сока и паприки). Добавить все остальные ингредиенты, взбивать до получения однородной консистенции.

ПАШТЕТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

• 1 ст. л. оливкового масла

• 1 большой репчатый лук, порубленный

• 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс

• 425–450 г белой фасоли, консервированной или заранее приготовленной

• 1/4 чашки вяленых помидоров (см. примечание)

• сок 1/2 лимона

• 2–3 ст. л. свежей петрушки, порубленной

• 1/4 ч. л. сушеного тимьяна

• соль и свежемолотый черный перец, по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть масло в сковороде. Добавить лук и жарить до полупрозрачности. Добавить чеснок и жарить, пока лук не начнет карамелизироваться.

2. Смешать в блендере луковую смесь с остальными ингредиентами, за исключением соли и перца. Измельчить до однородной консистенции. Если нужно, добавить 2 столовые ложки воды, чтобы масса не была слишком густой.

3. Приправить солью и перцем. Переложить в миску и подавать, лучше всего с крекерами или хрустящими хлебцами.

Вяленые помидоры в банках приобрести сложно, они редко встречаются и очень дорого стоят. Попадаются дешевые в пакетах, их нужно ошпарить кипятком, посолить, поперчить и залить оливковым маслом. Но можно сделать их и самостоятельно:

Ингредиенты:

• 18 спелых небольших томатов, разрезанных пополам

• морская соль

• 6 зубчиков чеснока, пропущенных через пресс с небольшим количеством соли

• 8 столовых ложек свежего орегано, порубленного (или сушеного по вкусу)

• черный перец

• оливковое масло

Инструкции:

1. Разогреть духовку до самой низкой температуры.

2. Нарезать томаты и вычистить большую часть семечек. Посолить и поместить в духовку на полчаса, расположив дольки вниз отрезанной частью, далее промыть и высушить.

3. Смешать чеснок с орегано и перцем. Распределить полученную смесь поверх томатов (надрезанной части) и поместить в духовку; на этот раз отрезанной частью вверх, и сбрызнуть маслом. Готовить при 100 градусах в течение 3 часов или оставить на солнце на 2 дня, забирая томаты на ночь.

4. Переложить томаты в банку и залить оливковым маслом.

ЧИЛИ СИН КАРНЕ

Ингредиенты:

• 400 г красной фасоли
• 100 г консервированной кукурузы
• 2 среднего размера репчатых лука
• 2 зубчика чеснока
• 3 крупных томата
• 1/2 стебля сельдерея
• 3 крупных моркови
• 3 пастернака (вместо него можно взять репу)
• 1 ст. л. сиропа агавы или любого другого подсластителя
• специи (соль, перец, чили, розмарин, базилик, тимьян), по вкусу

Инструкции:

1. Порубить лук, сельдерей, морковь и пастернак. Нарезать томаты.

2. Обжарить лук с чесноком в небольшом количестве масла в течение 2–3 минут в крупной кастрюле.

3. Добавить сельдерей, морковь, пастернак и специи, жарить еще 1–2 минуты.

4. Добавить фасоль с кукурузой, томаты и 300–400 мл воды.

5. Готовить 30–45 минут, приправить по вкусу и подавать.

БЛЮДА С КАРТОФЕЛЕМ

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ХУМУСОМ

Ингредиенты:

• 1,3 кг картофеля
• 3 ст. л. растительного масла
• 2 чашки хумуса, домашнего или покупного
• 1/2 ч. л. соли (или больше, по вкусу)
• 1/4 ч. л. молотого черного перца

Необязательно:

• Порубленная свежая петрушка, дольки лимона, оливковое масло

Инструкции:

1. Очистить картофель, крупно нарезать. Добавить в большую кастрюлю и залить водой. Довести до кипения на сильном пламени. Затем уменьшить пламя до среднего и варить 20–30 минут или пока вилка не будет с легкостью протыкать клубни. Снять с огня и слить воду.

2. Вернуть кастрюлю на огонь и размять картофель до однородной массы. Выключить огонь и добавить к пюре масло, хумус и соль с перцем. Перемешать и приправить еще солью и перцем, если нужно.

3. По желанию посыпать петрушкой, сбрызнув оливковым маслом, подавать с долькой лимона.

ПЕРЦЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Ингредиенты:

• 2 среднего размера болгарских перца
• 2 картофелины (каждая по 140 г), очищенные и сваренные
• 1 ч. л. лаймового сока
• 1/2 ч. л. куркумы
• соль по вкусу
• 2 ч. л. растительного масла
• щепотка асафетиды
• 1 ч. л. семян фенхеля
• щепотка красного чили (необязательно)

Инструкции:

1. Срезать верхушки у перцев и удалить семена вместе с белой мембраной.

2. Размять картофель в миске, добавить сок, куркуму и соль с чили. Перемешать. Начинить массой перцы.

3. Разогреть масло в глубокой сковороде на среднем огне. Добавить асафетиду и фенхель. Когда семена начнут шипеть, добавить перцы в сковороду верхней частью вниз. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и готовить 10 мин.

4. Аккуратно перевернуть перцы и готовить еще 5–8 минут.

5. Перевернуть перцы и проверить на готовность, они должны быть мягкими.

6. Вынуть из сковороды и дать слегка остыть до подачи.

ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ

Ингредиенты:

• 1 кг молодого картофеля
• оливковое масло
• 2 ч. л. молотого сушеного чеснока
• 1 ст. л. смеси трав
• соль и перец, по вкусу
• свежая петрушка, для подачи

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 200 градусов, застелить противень пергаментной бумагой или смазать маслом.

2. Промыть картофель и разрезать пополам, затем разрезать на дольки.

3. Переложить картофель в крупную сковороду или сотейник и залить водой. Варить около 15 минут до мягкости.

4. Слить воду и переложить на противень. Добавить чеснок, зелень и соль с перцем. Перемешать и запекать 30–40 минут до хрустящей корочки.

5. Подавать, посыпав петрушкой.

ХАШ БРАУН

Ингредиенты:

• 500 г картофеля
• 1 средний лук (фарш)
• 1 ч. л. чесночного порошка
• 1 ч. л. соли
• 2 ст. л. оливкового масла

Инструкции:

1. Очистить картофель и натереть в большую миску.

Избавиться от влаги с помощью кухонного полотенца. Добавить чесночный порошок и соль, тщательно перемешать.

2. Налить масло в сковородку и дать накалиться.

3. Добавить к картофелю луковый фарш, перемешать. Слепить небольшие котлеты и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬ «ХАССЕЛЬБЕК»

Ингредиенты:

• 5 картофелин большого размера
• 2/3 чашки оливкового масла
• 4 ст. л. лимонного сока
• 2 ч. л. дижонской горчицы (или обычной/зернистой)
• 2 ч. л. чеснока, мелко порубленного
• 1/2 ч. л. соли
• несколько щепоток перца
• 1 ст. л. петрушки, порубленной
• 1 ст. л. лимонной цедры

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 220 градусов.

2. Смешать венчиком масло, лимонный сок, чеснок, горчицу, соль и перец в небольшой миске. Отставить в сторону.

3. Очистить и нарезать картофель. Чистить с помощью ножа для чистки овощей, слегка подравнивая нижнюю часть клубня, чтобы тот устойчиво держался на противне при запекании. Сделать небольшие надрезы, примерно

6-7 мм глубиной и столько же шириной.

4. Переложить нарезанный картофель в форму или противень.

5. Еще раз перемешать венчиком заправку и полить каждый клубень 1 ст. ложкой смеси. Картофель должен быть полностью покрыт заправкой.

6. Поместить форму/противень в середину разогретой духовки и запекать в течение 45 минут.

7. Вынуть форму из духовки. Еще раз перемешать заправку и полить тем же образом картофель. Затем вернуть обратно в духовку и запекать еще 20–30 минут, пока картофель не станет коричневатым снаружи.

8. Добавить лимонную цедру и петрушку в оставшуюся заправку, перемешать и вновь полить полученной смесью картофель. Подавать.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ИСПАНСКИ

Ингредиенты:

• 1 ч. л. оливкового масла, для смазывания
• 3 ст. л. оливкового масла
• 900 г картофеля, очищенного и разрезанного пополам
• соль
• свежемолотый черный перец
• 2 щепотки шафрана (1/2-1 ч. л. тычинок)
• 2 крупных зубчика чеснока, очищенных
• 1/2 чашки миндаля, порубленного или нарезанного пластинами (без шелухи)
• 1,5 чашки хлеба, крупно покрошенного
• 1 ч. л. копченой паприки или красного перца
• 1,5 чашки вскипяченной воды
• 1 ст. л. петрушки, мелко порубленной (необязательно)

Инструкции:

1. Смазать маслом небольшую стеклянную форму диаметром 22–23 см, или обычную форму для запекания. Распределить картофель по всей форме. Посыпать солью, перцем и шафраном, разрывая рыльца на более мелкие части.

2. Разогреть духовку до 190 градусов.

3. Разогреть в небольшой сковороде 1 столовую ложку масла на среднем огне. Добавить чеснок и миндаль, жарить пару минут до золотистости. Аккуратно переложить в чашу блендера. Разогреть в той же сковороде оставшиеся

2 столовые ложки масла, затем добавить хлеб. Жарить, пока не станет хрустящим и золотистым. Переложить в блендер вместе с паприкой, солью, перцем и каплей вскипяченной воды. Дать остыть в течение пары минут без крышки, а затем измельчить до консистенции пасты, добавляя еще воду, если масса слишком сухая. Распределить хлебную массу по всему картофелю.

4. Аккуратно и плавно залить картофель оставшейся водой (ничего, если она слегка остыла), чтобы не повредить слой хлебной массы. Поместить форму на противень, накрыть плотной фольгой и запекать 45 минут. Вынуть из духовки и аккуратно перемешать, смешивая крошки с картофелем. Вновь закрыть фольгой и вернуть в духовку минут на 20, пока картофель не станет мягким.

5. Перед подачей оставить на несколько минут, чтобы хлеб впитал остатки сока. Посыпать петрушкой и подавать.

МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Ингредиенты:

• 2 больших репчатых лука, нарезанных

• 2 ст. л. оливкового масла

• 1,3 кг картофеля (примерно 7 среднего размера клубней), очищенных и нарезанных

• 4 моркови среднего размера, очищенных и нарезанных (резать мельче, чем картофель)

• 1/3 чашки веганского масла/раст. спреда

• 1/2 чашки миндального молока или любого другого растительного

• соль, по вкусу

Для украшения:

• Пищевые дрожжи, веганский пармезан или подливка/соус

Инструкции:

1. На огне чуть слабее среднего обжарить в масле лук до золотистого оттенка в течение 20 минут, накрыв крышкой и помешивая каждые 5–7 минут.

2. Снять крышку и увеличить огонь до среднего, затем жарить еще 10 минут, пока лук не карамелизируется полностью, до коричневатого цвета. Отставить в сторону.

3. В большой кастрюле довести до кипения воду, добавить картофель и морковь и варить до мягкости примерно 20–30 минут (в зависимости от того, как мелко вы нарезали овощи).

4. Слить воду и смешать картофель и морковь с луком, маслом и молоком. Размять любым удобным способом до более-менее однородной текстуры.

5. Посолить по вкусу и посыпать сыром или полить соусом по желанию.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Ингредиенты:

• 1/8 чашки оливкового масла

• 1 ст. л. рубленого чеснока

• 1/2 ч. л. сушеного базилика

• 1/2 ч. л. сушеного майорана

• 1/2 ч. л. сушеного укропа

• 1/2 ч. л. сушеного тимьяна

• 1/2 ч. л. сушеной петрушки

• 1/2 ч. л. покрошенного красного перца

• 1/2 ч. л. соли

• 4 крупные картофелины, очищенные и порезанные кубиками

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 245 градусов.

2. В большой миске смешать оливковое масло, чеснок, базилик, майоран, укроп, тимьян, красный перец и соль. Добавить картофель и перемешивать, пока он полностью не будет покрыт этой смесью. Положить картофель в один слой на сковороду или на противень.

3. Жарить в течении 20–30 минут, время от времени переворачивая картофель.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ПОЛЕНТОЙ, РОЗМАРИНОМ И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

• 900 г картофеля
• 2 ст. л. поленты
• 1 ч. л. соли
• 1/2 ч. л. перца
• 1/4 чашки оливкового масла
• 2–3 веточки свежего розмарина или щепотка сушеного
• 10–12 зубчиков чеснока, очищенных

Инструкции:

1. Нарезать картофель, переложить в среднюю кастрюлю и посыпать солью. Затем залить холодной водой и поставить на сильный огонь.

2. Довести картофель до кипения, затем слегка уменьшить огонь и варить еще 10 минут. Тем временем разогреть духовку до 220 градусов.

3. В небольшой миске смешать поленту, соль и перец. Слить воду из кастрюли с картофелем и добавить картофель в миску со специями. Тщательно перемешать.

4. В форму для запекания налить оливковое масло, добавить в него розмарин и чеснок. Переложить картофель в форму, перемешать.

5. Поместить форму на нижнюю полку духовки и запекать 10 минут. Вынуть из духовки, перевернуть картофель и поместить обратно на 5-10 минут.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТЫКВЫ С ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

• 1 головка чеснока, разделенная на несколько частей

• оливковое масло
• 400 г картофеля, очищенного и нарезанного
• 500 г тыквы, очищенной и нарезанной
• 1/4 чашки растительного молока
• 2 ст. л. петрушки, порубленной

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 180 градусов. Застелить противень пергаментной бумагой, выложить на него чеснок, смазанный маслом. Запекать 12–15 минут до мягкости. Затем дать чесноку слегка остыть и очистить.

2. В то время, пока чеснок в духовке, поставить на огонь кастрюлю с водой, довести до кипения, посолить и добавить тыкву и картофель. Варить около 15–20 минут до мягкости. Затем слить воду, добавить чеснок и размять любым удобным способом. Добавить молоко и масло, приправить солью и перцем и тщательно перемешать.

3. Подавать, посыпав петрушкой.

ХРУСТЯЩИЙ ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Ингредиенты:

• 1 кг картофеля
• 100 мл оливкового масла
• 2 ст. л. муки
• несколько веточек розмарина или щепотка сушеного
• 5–6 зубчиков чеснока, неочищенных и раздавленных

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 200 градусов.
2. Довести до кипения кастрюлю с водой.
3. Очистить картофель и нарезать на равные части.
4. Добавить картофель в кипящую воду и варить 2 минуты.
5. Слить воду и тщательно перемешать картофель. Посыпать мукой и вновь перемешать.
6. Добавить масло в форму, положить розмарин с чесноком (чеснок не должен лежать на поверхности, иначе скорее всего подгорит), затем распределить картофель по форме в один слой, слегка перемешав с маслом.
7. Запекать в течение 15 минут, перемешать и поместить в духовку еще на 15–25 минут или пока картофель не станет хрустящим снаружи и мягким внутри.

БЛЮДА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

ТОМАТНОЕ РАГУ С РУККОЛОЙ

Ингредиенты:

• 1 красный лук, очищенный и порубленный
• 1/2 ст. л. растительного масла
• 800 г помидоров, свежих или консервированных
• 2 чашки овощного бульона
• 1/4 чашки зеленой чечевицы
• 1/4 чашки перловой крупы
• 400 г белой фасоли, консервированной
• 1/4 чашки белого вина
• 1/4 ч. л. молотого черного перца
• небольшой пучок петрушки, порубленной (только листья)
• 60 г рукколы, порубленной

Инструкции:

1. Разогреть масло на огне чуть больше среднего, добавить лук и жарить под крышкой 5 минут. Перемешать, затем слегка уменьшить пламя и готовить еще 2 минуты по желанию или сразу перейти к следующему шагу.

2. Добавить томаты, бульон, чечевицу, нут, перловку, вино, черный перец и петрушку. Перемешать и накрыть крышкой. Довести до кипения, затем уменьшить пламя и тушить 35 минут.

3. Проверить на готовность чечевицу и перловку. Если они все еще хрустят, готовить дополнительно 5-10 минут. Если полностью готовы, добавить рукколу. Тщательно перемешать и продолжать готовить еще 5-10 минут, пока зелень не станет вялой.

4. Подавать со свежей петрушкой, по желанию.

ЧЕЧЕВИЧНОЕ РАГУ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ

Ингредиенты:

• 2 большие луковицы, порубленные
• 4 большие моркови, нарезанные
• 6 зубчиков чеснока, пропущенных через пресс
• 800 г томатов, консервированных или свежих
• 1 чашка красной чечевицы
• 3 ч. л. гарам масалы
• 2 ч. л. кумина

• 2 ч. л. сушеных листьев тмина
• 2 чашки овощного бульона
• 1/4 чашки кинзы, порубленной
• красный винный уксус, для украшения

Инструкции:

1. Разогреть немного оливкового масла в кастрюле или сотейнике на огне чуть сильнее среднего. Добавить морковь и жарить 2 минуты. Добавить лук и обжарить его. Накрыть крышкой и готовить, время от времени помешивая, пока лук не станет слегка коричневым. Добавить чеснок и готовить еще минуту.

2. Тем временем переложить томаты вместе с соком в миску. Руками аккуратно отжать томаты, разламывая на несколько частей. Перебрать чечевицу и промыть.

3. Добавить масалу, кумин и тмин к луковой смеси. Приправить по вкусу и готовить минуту. Добавить томаты и сок, чечевицу, бульон. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить, накрыв крышкой, около 40–50 минут или пока чечевица не станет мягкой. Время от времени нужно проверять, не выкипела ли жидкость.

4. Добавить кинзу и перемешать. Подавать, полив уксусом.

ЧЕЧЕВИЧНОЕ РАГУ С ТОМАТАМИ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

• 1 чашка (прим. 185 г) красной чечевицы
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 репчатый лук
• 1/4 ч. л. соли
• 3 зубчика чеснока
• 1 ст. л. имбиря, тертого
• 1 ст. л. молотого кумина
• 1/4 ч. л. кайенского перца
• 1 чашка измельченных томатов или 4 свежих крупных томата, около 350–400 г)
• 1/4 лимона, нарезанного
• 3 чашки (700 мл) овощного бульона
• порубленная кинза или петрушка, для подачи
• 1 чашка бурого риса
• 2 ст. л. кунжутных семян

Инструкции:

1. Переложить чечевицу в небольшую миску, залить водой, промыть и обсушить в сторонке.

2. Порубить лук, натереть имбирь, раздавить зубчики чеснока (или пропустить через пресс).

3. Разогреть в крупной кастрюле масло, добавить лук с солью и жарить около 5 минут. Затем добавить чеснок, имбирь, кумин, кайенский перец, хорошенько перемешать и жарить минуту.

4. Добавить томаты, 3 ломтика лимона, бульон и чечевицу. Тщательно перемешать и довести массу до кипения, затем уменьшить пламя, накрыть крышкой и тушить 20–30 минут, регулярно помешивая.

5. Промыть рис в холодной воде, добавить к 2 чашкам воды, посолить и довести до кипения. Варить около 30 минут.

6. Тем временем обжарить кунжут и добавить к рису (немного кунжута можно оставить для подачи).

7. Разделить чечевицу и рис по тарелкам для подачи, посыпать зеленью, сбрызнуть лимонным соком и подавать.

БЛЮДА С НУТОМ

ХУМУС С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ПЕТРУШКОЙ

Ингредиенты:

• 2 чашки белой фасоли, сушеной
• 1 чашка нута, сушеного
• 1/4 чашки растительного масла
• 1 крупный пучок петрушки, мелко порубленной
• 4 зубчика чеснока, мелко порубленного
• 2 ст. л. лимонного сока
• кедровые орешки и паприка, для подачи

Инструкции:

1. Добавить фасоль и нут в крупную кастрюлю, залить холодной водой. Замачивать минимум 4 часа, а лучше 6–8.
2. Промыть бобовые и вернуть в кастрюлю.
3. Залить фасоль с нутом свежей водой, покрывая на несколько сантиметров сверху.
4. Довести до кипения, затем уменьшить пламя и варить до мягкости. Время может варьироваться от 30 до 60 минут. Воду слить.
5. Добавить чеснок с петрушкой в блендер и мелко измельчить.
6. Добавить фасоль с нутом, сок лимона и масло, смешать до однородности. Добавить еще масла, если нравится более жидкий хумус. Посолить и поперчить по вкусу.

ФАЛАФЕЛЬ

Ингредиенты:

• 400 г нута (предварительно замоченного)
• 1 средняя луковица, мелко порезанная
• 1 ст. л. измельченного чеснока
• 2 ст. л. свежей петрушки, мелко нарезанной
• 1 ч. л. кориандра (необязательно)
• 3/4 ч. л. тмина
• 1/2 ч. л. соли
• 2 ст. л. муки
• масло для жарки

Инструкции:

1. Смешать в блендере нут, чеснок, лук, петрушку и специи.

Поместить полученную смесь в большую миску, добавить муку, тщательно перемешать.

2. Из полученной смеси сделать небольшие, слегка приплюснутые шарики.

3. Жарить на разогретой сковороде в кипящем масле до получения золотистой корочки.

ФАЛАФЕЛЬ-2

Ингредиенты:

• 250 г нута
• 3 ст. л. булгура
• 1 большая луковица
• 2–3 зубчика чеснока
• пучок петрушки
• пучок кинзы
• 2 ст. л. молотого кумина
• 1 ст. л. молотого кориандра
• 1 ч. л. разрыхлителя для теста
• 1–2 ч. л. соли
• 0,25 ч. л. черного перца
• 0,25 ч. л. каенского перца или по вкусу
• 1 ч. л. порошка карри
• 1 ч. л. молотого кардамона
• 3 ст. л. пшеничной или рисовой муки
• растительное масло для жарки

Инструкции:

1. Нут залить холодной водой на ночь. Если готовить днем, то часов 5–6 для набухания достаточно.

2. Лук мелко накрошить вместе с зеленью, можно в блендере.

3. Чеснок пропустить через пресс.

4. Нут измельчить в блендере или комбайне до консистенции пюре.

5. В миске смешать пюре из нута, заранее сваренный булгур (10–15 минут), измельченный лук, чеснок и зелень, а также сухие специи: кумин, кориандр, перец и карри. Добавить разрыхлитель и соль.

6. Влить 3 столовых ложки воды, перемешать и оставить на полчаса. (Если нет получаса, то шары можно катать сразу, но они могут хуже лепиться).

7. Потом в смесь нужно добавить муку и еще раз перемешать.

8. Намочить руки и скатать из смеси шарики диаметром примерно 3 см.

9. Нагреть в сковороде масло (традиционно фалафель жарится во фритюре, но можно просто обжарить на сковороде с небольшим количеством масла), затем убавить огонь до среднего.

10. Обжаривать фалафель до золотистой корочки, периодически переворачивая.

11. Если фалафель жарился во фритюре в обильном масле, то его по готовности выложить на бумажную салфетку, чтоб ушел лишний жир.

ЧАНА МАСАЛА

Ингредиенты:

• 1,5 чашки нута (замоченного на 6–8 часов и затем отваренного)
• 2 больших луковицы
• 1 большой томат
• 1 ч. л. чана масалы / гарам масалы / семян фенхеля
• 1 ч. л. чеснока, пропущенного через пресс
• 1/2 ч. л. имбиря, пропущенного через пресс
• 1 небольшая веточка кинзы
• 1 ч. л. молотого красного чили
• 1 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. соли или по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть масло и добавить лук.

2. Обжарить до золотистости и добавить чеснок с имбирем.

3. Жарить еще 30 секунд и добавить фенхель (если используется масала, лучше добавить ее позже).

4. Добавить томаты и далее готовить до мягкости овощей.

5. Дать смеси остыть и измельчить до консистенции пасты.

6. Переложить обратно в сковороду, добавить нут, чили, соль и немного воды. Довести до кипения и далее тушить на слабом огне в течение нескольких минут.

7. Добавить масалу и посыпать кинзой.

ТАЖИН С БАКЛАЖАНОМ И НУТОМ

Ингредиенты:

• 1 крупный баклажан, нарезанный
• 400 г консервированных или свежих помидоров
• 1 чашка овощного бульона с низким содержанием соли
• 400 г нута, консервированного или свежего

• 1/2 кочана цветной капусты, порубленного
• 1/2 репчатого лука, нарезанного
• 2 зубчика чеснока, мелко порубленных
• 1 ст. л. свежего имбирного корня, мелко порубленного
• 3 ст. л. пасты харисса (или острого соуса по вкусу)
• 1 ч. л. куркумы
• 1 /4 ч. л. перца чили в хлопьях, или молотого по вкусу
• 1/4 ч. л. молотого черного перца
• 1 пучок свежей мяты, порубленной
• 1 пучок свежей петрушки, порубленной

Инструкции:

Добавить все ингредиенты, за исключением зелени, в кастрюлю и тушить 30–40 минут на среднем огне, регулярно помешивая. Когда капуста станет мягкой, тажин готов. Подавать, посыпав мятой и петрушкой, лучше всего с гарниром из риса или киноа.

КАРРИ С НУТОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

• 1 ч. л. оливкового масла
• 1/4 репчатого лука, мелко порубленного
• 1 зубчик чеснока, измельченный или пропущенный через пресс
• кусочек имбирного корня (1 см), мелко порубленный
• 1/2 ч. л. кайенского перца
• 1/2 ч. л. молотого кумина
• 1/4 ч. л. семян фенхеля
• 1/4 ч. л. гарам масалы
• 1/4 ч. л. куркумы
• 1/2 чашки (120 г) консервированных или свежих помидоров
• 1 ч. л. томатной пасты
• 2 ч. л. пасты из тамаринда (необязательно)
• 1 чашка нута, консервированного или заранее приготовленного
• 1 среднего размера картофель, очищенный, нарезанный и сваренный на пару
• соль и перец, по вкусу
• свежая кинза

Инструкции:

1. Очистить, нарезать и сварить на пару картофель.

2. Разогреть в сотейнике на среднем огне оливковое масло и обжарить в нем до золотистости лук.

3. Добавить чеснок с имбирем и готовить, пока смесь не станет ароматнее.

4. Посыпать специями и готовить еще несколько секунд.

5. Добавить помидоры, томатную пасту и тамаринд. Перемешать и добавить картофель с нутом.

6. Тушить 15–20 минут, пока нут с картофелем не станут мягкими.

7. Подавать с кинзой и лимоном.

РАГУ С БАКЛАЖАНОМ, НУТОМ И ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

• 1 ст. л. оливкового масла

• 1/2 репчатого лука, порубленного

• 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс

• 1 баклажан, очищенный, разрезанный сначала на четверти, а затем тонко нарезанный

• 425 г нута, консервированного или заранее приготовленного

• 700 г томатов, консервированных или свежих

• 1 ч. л. сахара (чтобы сбалансировать кислоту помидоров)

• 1 ст. л. песто с вялеными томатами

• 1/2 ч. л. сушеного орегано

• 1/4 ч. л. молотого красного перца

• соль, по вкусу

• свежий базилик, для подачи

Инструкции:

1. Разогреть сковороду на среднем огне и добавить масло и лук. Готовить пару минут и добавить чеснок. Жарить, пока масса не станет ароматнее.

2. Добавить баклажан и готовить 5-10 минут.

3. Добавить нут, томаты, сахар, песто, орегано, красный перец и соль по вкусу.

4. Продолжать готовить 15–20 минут на слабом пламени, время от времени помешивая.

5. Посыпать базиликом и подавать.

ПРОЧЕЕ

БРОККОЛИ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

• 1 головка брокколи, около 670 г, нарезанная на небольшие соцветия

• 3 ст. л. оливкового масла

• 6–8 зубчиков чеснока, или больше

• соль и перец по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 230 градусов.

2. Нарезать брокколи и чеснок.

3. Смешать брокколи, чеснок, масло, соль и перец. Распределить по противню и запекать 20–25 минут до тех пор, пока брокколи не покроется легкой коричневатой корочкой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУСКУСА С ТОМАТОМ И ЛУКОМ

Ингредиенты:

• 4 ст. л. оливкового масла

• 1 чашка кускуса

• 1 ч. л. бульонного кубика (или просто соли)

• 3/4 чашки вскипяченной воды

• 1 репчатый лук, нарезанный

• 2 среднего размера томата, нарезанных (около 1,25 чашки)

• 1 ст. л. томатной пасты

• 1 ч. л. сахара

• горсть листьев кинзы или петрушки (необязательно)

• 1/2 ч. л. соли

• свежемолотый перец

Инструкции:

1. Смешать кускус, бульонный кубик (или соль) и воду. Накрыть и отставить в сторону на 10 минут. Затем взбить вилкой.

2. На среднем огне в сковороде диаметром около 20 см разогреть 2 столовые ложки оливкового масла.

3. Добавить лук и жарить 3–5 минут до мягкости и полупрозрачности, но не до румяной корочки.

4. Добавить томатную пасту и сахар и жарить еще минуту.

5. Добавить нарезанные томаты, соль с перцем и готовить 3 минуты.

6. Тщательно перемешать томатную смесь с кускусом и добавить в сковороду с разогретыми на среднем огне 2 столовыми ложками масла, тщательно утрамбовывая ложкой. Чем сильнее вы будете прессовать массу ложкой, тем лучше она схватится.

7. Накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

8. Снять с огня, слегка поддеть края ножом, поместить сверху блюдо и, быстро перевернув, переложить на него кускус.

9. Подавать блюдо теплым, пока его текстура еще хрустящая и нежная.

ПАСТА С ФИСТАШКОВЫМ ПЕСТО

Ингредиенты:

• 500 г спагетти
• 1,5 чашки несоленых фисташек
• 1,5 чашки листьев мяты, свежих
• 5–6 томатов черри
• 1/4 чашки сыра (необязательно)
• 1–2 ч. л. молотого чили (или в хлопьях)
• 1/2 чашки оливкового масла
• 1/4 чашки лимонного сока
• 1 ч. л. соли
• 1 ч. л. молотого черного перца

Инструкции:

Измельчить все ингредиенты, за исключением спагетти, в блендере. Приготовить спагетти согласно инструкции на упаковке, смешать с песто и подавать.

КОТЛЕТЫ ИЗ МАША И МОРКОВИ

Ингредиенты:

• 1/2 репчатого лука среднего размера
• 2 зубчика чеснока
• 1 среднего размера морковь
• 3/4 ч. л. молотого кумина
• щепотка чили (необязательно)
• 1 ст. л. томатной пасты
• 1 ст. л. соевого соуса
• 1 ст. л. дижонской горчицы
• 300 г маша, приготовленного
• 3/4 чашки овсяных хлопьев
• растительное масло, для обжаривания

Инструкции:

1. Мелко порубить лук и чеснок. Очистить и натереть морковь.

3. Обжарить луково-чесночную смесь в небольшом количестве масла в течение минуты.

4. Добавить специи и морковь, жарить еще 5 минут.

5. Переложить массу в миску, добавить оставшиеся ингредиенты и тщательно перемешать, приправить по вкусу солью и томатным пюре, если потребуется.

6. Сформировать из массы 4–6 котлет и обжарить с обеих сторон в течение 7 минут.

ПЕРСИДСКАЯ ПАСТА С ШАФРАНОМ И ЛУЩЕНЫМ ГОРОХОМ

Ингредиенты:

• 1 чашка желтого лущеного гороха, промытого
• 3 чашки воды
• 1 ст. л. оливкового масла
• 1 большая луковица, нарезанная
• 1 пучок шпината, нарезанный
• 3 маленьких баклажана или 1 большой, нарезанный на кубики
• 1 болгарский перец, нарезанный
• 1/2 ч. л. корицы
• 1/4 ч. л. шафрана
• 540 г консервированных томатов, нарезанных
• 2 ст. л. томатной пасты
• 1/4 чашки воды
• 1 ст. л. лимонного сока
• 225 г пасты пенне

Инструкции:

1. Поставить на огонь кастрюлю, добавить 3 чашки воды, посолить и добавить горох. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, накрыв крышкой, около 20 минут. В другой кастрюле довести до кипения воду для пасты.

2. Разогреть масло в большой сковороде и добавить лук. Обжарить на среднем огне, пока не станет мягким, около 5–7 минут. Добавить шпинат и готовить, пока не станет вялым. Затем добавить баклажаны и болгарский перец, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать. Готовить, время от времени помешивая, пока баклажаны не станут мягче, в течение 5–6 минут. Добавить корицу, шафран и томаты. Тщательно перемешать, накрыть крышкой и готовить на медленном огне около 15 минут.

3. Смешать томатную пасту с 1/4 чашки воды и добавить к баклажанному соусу. Добавить приготовленный горох и тушить на медленном огне, накрыв крышкой, около 5-10 минут. Добавить лимонный сок и приправы по вкусу.

4. Приготовить пасту следуя инструкциям. Слить воду и смешать с соусом. Подавать.

ЧЕСНОЧНО-ТОМАТНОЕ РИЗОТТО ИЗ ПЕРЛОВКИ

Ингредиенты:

• 1/2 чашки перловой крупы, промытой
• 1 ч. л. оливкового масла
• 3 среднего размера томата, порубленных
• 1 головка чеснока, разделенная на зубчики и порубленная
• 1 ч. л. сушеного базилика
• 2 ст. л. томатного пюре или томатной пасты (необязательно)
• 1/4 ч. л. красного перца в хлопьях
• соль, по вкусу
• 1/2 ч. л. сахара
• листья кинзы, порубленные, для украшения

Инструкции:

1. Добавить в кастрюлю масло и, как только разогреется, добавить порубленный чеснок. Готовить, пока чеснок не станет золотистым.

2. Добавить перловку, томаты, базилик, томатную пасту, красный перец, соль и сахар вместе с чашкой горячей воды. Перемешать и готовить 40–50 минут, время от времени помешивая, чтобы избежать слипания крупы и подливая горячую воду, когда это необходимо — перловка во время варки должна быть покрыта водой.

3. Когда ризотто будет готово, приправить по вкусу и разложить по мискам. Сверху посыпать кинзой, подавать горячим.

ПАСТА С ОЛИВКОВЫМ ПЕСТО И ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

• 200 г пасты типа каламараты (или любой другой)
• 50 г зеленых оливок, без косточек
• 4 вяленых помидора в масле
• 1 ст. л. подсолнечных семечек
• горсть свежих томатов черри
• свежий тмин

• соль, оливковое масло

Инструкции:

1. Добавить оливки, вяленые томаты, семечки и листья тмина в блендер. Измельчить до консистенции мелкой крошки и добавить 2 столовые ложки масла.

2. Разрезать томаты пополам, переложить на противень. Посыпать солью, тмином и сбрызнуть маслом. Поместить в разогретую до 200 градусов духовку на 5 минут.

3. Приготовить пасту в слегка подсоленной воде до аль денте и слегка обжарить с песто в небольшом количестве жидкости, оставшейся после варки пасты. Добавить томаты, посыпать перцем и подавать.

ПАСТА С ПЕСТО ИЗ АВОКАДО

Ингредиенты:

• любая паста на ваш вкус
• 1 чашка свежего базилика
• 2 зубчика чеснока
• 1 ч. л. миндаля
• сок и цедра 1 лимона
• 1/2 ч. л. соли
• 2 ст. л. оливкового масла
• свежемолотый перец
• 1 авокадо

Инструкции:

1. Сварить пасту согласно инструкциям на упаковке до состояния аль денте. Слить воду, оставив 1/4 чашки жидкости для песто.

2. Тем временем добавить базилик, чеснок, миндаль, соль, перец, цедру лимона и сок в блендер и измельчить, понемногу добавляя оливковое масло, чтобы масса получилась более однородной. Добавить авокадо и смешать еще раз. Если масса слишком густая, добавить несколько ложек жидкости от приготовления пасты и измельчить еще раз.

3. Добавить соус к приготовленной пасте и тщательно перемешать.

ПЕРЛОВКА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

• 100 г перловой крупы

• 2 ст. л. растительного масла

• 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс

• 1 бульонный кубик (или использовать бульон вместо воды)

• 3 зеленых чили (необязательно), нарезанных

• 1 красный или желтый болгарский перец, нарезанный, семена удалить

• 1 фенхель, нарезанный

• 1 морковь, нарезанная

• горсть вяленых помидоров, порубленных

• 1 зеленый лук, порубленный

• 50 г арахиса, обжаренного

Инструкции:

1. Приготовить перловую крупу согласно инструкциям на упаковке. Добавить вдвое больше воды (в сравнении с перловкой) в сотейник вместе с бульонным кубиком, готовить, пока вода полностью не впитается и крупа станет мягкой.

2. В большой сковороде разогреть масло и добавить чеснок и чили, перемешать и жарить, пока смесь не станет ароматнее. Добавить нарезанные овощи, за исключением лука, тщательно перемешать и готовить 2–3 минуты до полуготовности.

3. Обжарить арахис в духовке в течение 5-10 минут при 200 градусах.

4. Добавить перловую крупу, смешать с овощами. Посыпать луком и арахисом, подавать.

ПЕРЦЫ, НАЧИНЕННЫЕ ПОЛЕНТОЙ

Ингредиенты:

• 4 оранжевых болгарских перца

• 3 чашки воды

• 1 чашка поленты (круто заваренная каша из кукурузной муки грубого помола)

• соль

• 1/2 чашки приготовленной киноа (заменяется рисом, булгуром или кускусом)

• 3 ст. л. томатной пасты

• 1 ч. л. розмарина

• 1 ч. л. орегано

• 2 зубчика чеснока, мякоть

• 9-15 листьев свежего базилика, мелко нарезанных

Инструкции:

1. Поставить кастрюлю с водой на средний огонь, добавить кукурузную муку. Постоянно помешивать первые 5 минут. Как

только каша станет достаточно густой и вязкой (минут через 20–25), добавить соль по вкусу. Добавить к поленте приготовленное киноа и перемешать.

2. Смешать томатную пасту, розмарин, орегано и чеснок. Добавить смесь из киноа и поленты, перемешать. Затем добавить свежий базилик и снова перемешать.

3. Срезать верхушки перцев, аккуратно вырезать семенную коробку и промыть. Наполнить перцы и посыпать сверху листьями базилика. Выпекать при 170 градусах 30–35 минут.

САТАРАС

Сатарас — популярное в Юго-Восточной Европе легкое рагу из болгарского перца, помидоров и лука.

Ингредиенты:

• 2 репчатых лука
• 500 г болгарского перца
• 500 г томатов
• 1 ч. л. сахара
• 2 ст. л. овощной приправы
• соль
• перец
• 5 столовых ложек растительного масла
• несколько капель табаско, если нравится поострее

Инструкции:

1. Разогреть масло в широкой сковороде и обжарить порубленный лук.

2. Добавить нарезанный перец, овощную приправу и тушить, регулярно помешивая.

3. Очистить помидоры, порубить и добавить к луку с перцем. Добавить сахар с солью и тушить, пока жидкость не выпарится в достаточной степени.

ПХАЛИ ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты:

• 1 кг замороженного шпината
• 1 пучок кинзы
• 100 г грецких орехов
• 2 зубчика чеснока
• 3 стебля зеленого лука (не обязательно)
• 1 пучок зеленого базилика (не обязательно)

• 1 пучок петрушки (не обязательно)

Инструкции:

1. В кипящую подсоленную воду опустить шпинат на 3–4 минуты. Отбросить на сито, промыть холодной водой до полного остывания шпината. Дать стечь и отжать. Если шпинат не молотый, то мелко нарубить.

2. Все ингредиенты измельчить в комбайне, посолить по вкусу.

3. Украсить зернами граната и веточкой кинзы.

Пхали делают также из баклажанов, из стручковой фасоли, есть много вариаций, все они довольно несложные, в интернете полно рецептов.

СКРЭМБЛ С ПЕРЛОВКОЙ

Ингредиенты:

• 1,3 чашки перловой крупы, приготовленной
• 1 небольшой репчатый лук, порубленный
• 6–7 шампиньонов, нарезанных
• 1 ст. л. оливкового масла
• 3/4 ч. л. сушеного укропа
• 1/4 ч. л. молотого кумина
• 1/4 ч. л. молотого кориандра
• щепотка семян фенхеля (или по вкусу)
• 1 ст. л. соевого соуса
• 1 чашка грецкого ореха, половинок
• соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Отварить перловку: залить сушеную крупу водой в соотношении 1:2,5, довести до кипения, затем накрыть крышкой, снизить пламя и варить 30–50 минут, пока вся вода не впитается.

2. Разогреть в сковороде на среднем огне масло. Добавить лук и жарить 4 минуты или до полупрозрачности.

3. Добавить грибы и готовить еще 3 минуты, время от времени помешивая. Добавить специи, укроп, фенхель.

4. Добавить перловку, грецкий орех и соевый соус, тщательно перемешать и тушить еще 3 минуты, или пока масса не подрумянится. Приправить по вкусу солью с перцем. Подавать лучше всего с печеными томатами (просто запечь их при 170 градусах в течение 30 минут, сбрызнув оливковым маслом).

КУСКУС С ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

• 470 г томатов черри

• 2 зубчика чеснока, тонко нарезанных или порубленных

• 2 ст. л. оливкового масла

• 1 чашка кускуса

• 1,25 чашки овощного бульона

• 1 чашка замороженного порубленного шпината (или других замороженных овощей на выбор)

• соль и перец, по вкусу

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 220 градусов.

2. Смешать томаты с 1 столовой ложкой оливкового масла, чесноком и щепоткой соли и перца в форме для запекания. Запекать около 20 минут или пока томаты не начнут подрумяниваться.

3. Добавить оставшееся масло в среднего размера сотейник. Уменьшить огонь до средне-слабого и добавить кускус. Готовить около 5-10 минут, часто помешивая, пока масса не станет золотисто-коричневатой. Добавить бульон и замороженный шпинат и довести до кипения. Затем сразу же уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить, пока вся жидкость не впитается в кускус, около 10 минут.

4. Добавить томаты с их соком к кускусу и чеснок. Добавить 1–2 ст. л. воды в форму, хорошенько перемешать с остатками масла и добавить все это к кускусу. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать блюдо теплым, посыпав сыром.

Нут или белая фасоль отлично сочетаются с этим блюдом, их можно добавить, когда кускус уже готов.

КАШИ И ВЫПЕЧКА

КАШИ И ВЫПЕЧКА

БЛЮДА С ОВСЯНКОЙ

ОВСЯНКА С ПЕРСИКАМИ И ФИСТАШКАМИ

Ингредиенты:

• 1 чашка овсяных хлопьев
• 1 чашка соевого/миндального молока
• 1,5 чашки воды
• 1 банка консервированных персиков
• 1 большая горсть фисташек, порубленных

Инструкции:

1. Добавить овсяные хлопья, молоко и воду в сотейник и довести до кипения. Затем снизить пламя и варить еще 5 минут, постоянно помешивая.

2. Пока кашка варится, слить сироп из персиков и нарезать, оставив немного долек целыми для украшения.

3. Как только консистенция каши станет густой и нежной, добавить персики, перемешать и дать им слегка разогреться в каше. Затем переложить в блюдо для подачи.

4. Посыпать кашу фисташками и украсить оставшимися персиковыми дольками.

БАНАНОВАЯ ОВСЯНКА

Ингредиенты:

• 1 чашка миндального молока
• 1/2 чашки овсяных хлопьев быстрого приготовления
• 1 очень спелый банан
• 1 ст. л. ореховой пасты
• щепотка морской соли
• корица
• топпинги: клубника, дробленные какао-бобы

Инструкции:

1. Тонко нарезать бананы.

2. Добавить бананы, молоко, овсяные хлопья и соль в кастрюлю и варить в течение 5 минут на среднем огне. Не забывайте часто помешивать кашу, иначе она пригорит.

3. Снять с огня и добавить ореховую пасту и корицу.

4. Украсить клубникой и какао и подавать.

ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРУШЕЙ И ПРЯНОСТЯМИ ОВСЯНКА

Ингредиенты:

• 1/2 чашки овсяных хлопьев
• 1/4 ч. л. разрыхлителя
• 1/2 ч. л. корицы
• щепотка молотого имбиря
• щепотка молотой гвоздики
• щепотка соли
• 1 ст. л. кокосовой стружки
• 1–2 ч. л. кленового сиропа, или любого другого подсластителя по вкусу
• 1/2 ч. л. экстракта ванили, или ванилина по вкусу
• 1/3 чашки миндального молока
• 1 небольшая груша, нарезанная кубиками

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 180 градусов. Смазать небольшой рамекин.

2. Смешать в небольшой миске овсяные хлопья, разрыхлитель, корицу, имбирь, гвоздику, соль и тертый кокос.

3. Добавить сироп, ваниль и молоко, тщательно перемешать и затем смешать с грушей.

4. Переложить массу в форму и запекать 20–25 минут или пока верхушка не подрумянится и не подсохнет.

ГРАНОЛА С КОРИЦЕЙ

Гранола — популярный североамериканский завтрак, содержащий овсяные хлопья, орехи и сухофрукты.

Ингредиенты:

• 3 чашки овсяных хлопьев
• 1/2 чашки грецкого ореха, порубленного
• 1/2 чашки миндаля, порубленного или в виде лепестков
• 1/2 чашки подсолнечных семечек, очищенных
• 1/2 чашки коксовой стружки
• 2 ч. л. корицы
• 1 ч. л. мускатного ореха
• 1/2 ч.л. соли
• 1/3 чашки оливкового масла
• 1/4 чашки кленового или любого другого сиропа
• 1/8 чашки сахара
• 3/4 чашки изюма

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов.

2. Застелить большой противень пергаментной бумагой.

3. В большой миске смешать хлопья, орехи, кокос, семена, пряности и соль.

4. Добавить масло и сироп. Тщательно перемешать. Затем добавить сахар и снова перемешать и распределить гранолу по противню.

5. Выпекать в течение 20–30 минут, через каждые 10 перемешивая массу. Добавить кокос минут за 15 минут до окончания готовки. Следить за тем, чтобы гранола не подгорела.

6. Добавить к граноле изюм и перемешать, дать остыть.

Хранить гранолу в течение пары месяцев в герметичном контейнере.

ГРАНОЛА С КОРИЦЕЙ И МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

Ингредиенты:

• 2/3 чашки кокосовой стружки, желательно крупно натертой
• 1/3 чашки (50 г) семян чиа или льна
• 1/3 чашки (40 г) тыквенных семечек
• 1/4 чашки (30 г) подсолнечных семечек
• 1/4 чашки (40 г) кунжутных семечек
• 3/4 чашки овсяных хлопьев
• 1 ст. л. корицы
• 1/2 ч. л. мускатного ореха
• 2 ст. л. кленового сиропа, или любого другого подсластителя

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 180 градусов.

2. Смешать все семечки и семена с корицей, мускатным орехом и солью. Убедиться, что семена равномерно покрыты пряностями.

3. Добавить в миску подсластитель и тщательно перемешать.

4. Выложить гранолу на застеленный пергаментном противень, равномерно распределяя.

5. Запекать около 15 минут, семечки должны стать золотистокоричневатыми.

6. Дать остыть и переложить в герметичный контейнер или стеклянную банку.

Любые семена можно заменить или исключить.

ГРУШЕВЫЙ КРАМБЛ

Ингредиенты:

Для начинки:

• 3 банана, нарезанных

• 3 груши, нарезанных кубиками

• 6 стеблей ревеня, нарезанных кубиками

• 1 ст. л. кленового сиропа

• 1/2 ч. л. корицы

• 1/2 ч. л. кардамона

Для крошки:

• 50 г овсяных хлопьев

• 50 г кокосовой стружки, без добавления сахара

• 50 г муки

• щепотка соли

• 1/2 ч. л. корицы

• 2 ст. л. растительного масла

• 1 ст. л. кленового или любого другого сиропа

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 190 градусов.

2. Смешать все фрукты в блюде для запекания и затем приправить корицей, кардамоном и сиропом.

3. В миске среднего размера смешать овсянку, кокос, муку, корицу и соль. Полить растительным или растопленным кокосовым маслом и кленовым сиропом, перемешать. Равномерно посыпать крошкой фрукты.

4. Накрыть фольгой, проделав в ней несколько дырочек, и запекать в течение 20 минут. Снять фольгу и запекать еще 15–20 минут. Хранить в холодильнике до 2–3 дней.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С БАНАНОМ, ОРЕХАМИ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

• 2 спелых банана

• 1/4-1/3 чашки растительного масла

• 2 ст. л. сахара

• 1 ч. л. лимонного/ванильного экстракта или тертой лимонной цедры

• 1,3 чашки овсяных хлопьев

• 1/3 чашки орехов, порубленных

• 2–3 финика, порубленных

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов.

2. Смешать в блендере до однородной массы масло, бананы, сахар, экстракт/цедру и 1 чашку хлопьев.

3. Добавить орехи, финики и оставшиеся хлопья и тщательно перемешать.

4. Сформировать из массы около 14 шариков и переложить на застеленный пергаментной бумагой противень, затем слегка приплюснуть их и поместить в духовку до 18–20 минут.

5. Вынуть из духовки, дать остыть в течение минуты и переложить на решетку, чтобы печенье окончательно остыло.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЯГОДНАЯ ОВСЯНКА

Ингредиенты:

• 1,5 чашки овсяных хлопьев
• 3/4 чашки овсяных хлопьев быстрого приготовления
• 3/4 чашки тыквенных семечек
• 1/4 чашки подсолнечных семечек
• 1 ст. л. корицы
• щепотка соли
• 2 чашки смеси ягод, свежих или замороженных
• 2 ст. л. растительного масла
• 1/4 чашки кленового сиропа, или любого другого подсластителя
• 1 ч. л. экстракта ванили, или ванилина по вкусу
• 3 чашки миндального молока

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 190 градусов.

2. Добавить все ингредиенты в миску и тщательно перемешать.

3. Переложить овсянку в блюдо для запекания и поместить в духовку на 30 минут.

4. Вынуть из духовки и дать остыть в течение 5-10 минут. Подавать, добавив еще ягод и молока.

КРАМБЛ С ПЕРСИКОМ И КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты:

Для клубнично-персиковой начинки:

• 700 г персиков (6 штук)
• 400 г клубники
• 1 ст. л. я кленового сиропа или любого другого подсластителя
• 1 ч. л. корицы
•1 ч.л. кокосового масла (необязательно)

Для овсяно-кокосовой крошки:

• 2 чашки (200 г) грецких орехов

• 2 чашки (200 г) овсяных хлопьев

• 3 ст. л. любого растительного масла

• 1/4 чашки + 2 ст. л. (110 мл) кленового сиропа или любого другого подсластителя

• 2 ч. л. корицы

• 2 ст. л. кокосовой стружки

• щепотка соли

Инструкции:

1. Добавить орехи в блендер и измельчить до консистенции муки. Переложить в миску и смешать с овсянкой, кокосовой стружкой и солью.

В небольшом сотейнике разогреть масло, корицу и сироп. Переложить клейкую кокосово-коричную массу к мучной и перемешать тщательно ложкой. Отставить в сторону.

2. Промыть и просушить персики и клубнику, затем нарезать и добавить в крупный сотейник. Поставить на среднее пламя и добавить кленовый сироп, корицу и масло (необязательно). Тушить персики с клубникой 5-10 минут до мягкости. Следите за тем, чтобы они не подгорели. Тем временем разогреть духовку до 180 градусов.

3. Снять сотейник с огня и наполнить начинкой форму для запекания.

4. Посыпать овсяной смесью начинку и поместить на 25 минут в духовку, пока крошка не станет хрустящей и румяной.

Необязательно:

1. Кокосовая стружка необязательна, но придаст крошку приятную текстуру и хруст.

2. Вместо грецких орехов можно использовать овсяную или гречневую муку (можно овсянку измельчить в блендере).

3. Количество персиков и клубники можно варьировать. Просто убедитесь, что общее их количество равно 1 кг.

ЛЕТНИЙ ФРУКТОВЫЙ КРИСП

Крисп — десерт из фруктов под хрустящей орехово-овсяной корочкой.

Ингредиенты:

• 4 чашки фруктов (например, нектарины, абрикосы и клубника в равных количествах)

• 1 ч. л. крахмала

• 3 ст. л. сахара

• 1 ст.л. лимонного сока Для овсяной посыпки:
• 1/2 чашки миндальных орехов, порубленных
• 3/4 чашки овсяных хлопьев
• 1/4 чашки растительного масла
• 2 ст. л. муки
• 2 ст. л. сахара
• 1/4 ч. л. соли

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов. Подготовить квадратную или круглую форму (диаметром 20–23 см).

2. Промыть и нарезать фрукты, смешать с сахаром, крахмалом и лимонным соком. Сахар и крахмал должны раствориться.

3. В другой миске смешать ингредиенты для посыпки.

4. Выложить фрукты в форму, а сверху выложить овсяную смесь, аккуратно приминая.

5. Выпекать 40–45 минут, пока фруктовая смесь не начнет кипеть, а овсяная корочка станет коричневатой.

6. Вынуть из духовки и оставить минимум на 1–2 часа перед подачей, если твердая корочка предпочтительнее.

ПРОСТОЕ БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

• 2 мягких банана
• 1 стакан овсяных хлопьев

Инструкции:

1. Размять бананы и перемешать с хлопьями. Можно добавить шоколад, орехи, изюм или корицу.

2. При помощи столовой ложки сформировать печенье и разложить по противню, застеленному пергаментной бумагой.

3. Запекать около 15 минут при 180 градусах.

КАША С ЯБЛОКОМ И МИНДАЛЕМ

Ингредиенты:

• 1/3 чашки овсяной крупы
• 1 чашка рисового или овсяного молока
• 1 маленькое зеленое яблоко
• немного лимонного сока
• щепотка корицы
• горсть обжаренного миндаля

• щепотка коричневого сахара

Инструкции:

1. Натереть яблоко и добавить в миску, полить небольшим количеством лимонного сока и посыпать корицей.

2. Налить молоко в маленькую кастрюлю, добавить овсяные хлопья и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до готовности.

3. Как только каша сварилась, перелить в миску с яблоками, сверху посыпать миндалем и сахаром, можно добавить еще молока, и подавать.

ЛИМОННО-КЛУБНИЧНАЯ ОВСЯНКА

Ингредиенты:

• 1/2 чашки овсяных хлопьев

• щепотка соли

• 1 чашка жидкости (вода/молоко)

• 1/4 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу

• 1/2 ч. л. коричневого сахара или любого другого подсластителя по вкусу (сироп, нектар агавы, финики и т. д.)

• 2 ст. л. лимонного сока + щепотка лимонной цедры

• 2 ст. л. клубничного джема/варенья

• горсть клубники, нарезанной (для украшения)

Необязательно:

• Орехи, подсолнечные семечки и т. д.

Инструкции:

1. В небольшом сотейнике довести до кипения овсяные хлопья, смешанные с солью и водой/молоком. Готовить на среднем огне, пока овсянка не впитает всю жидкость.

2. Добавить ваниль, подсластитель, лимонный сок и цедру, перемешать.

3. Когда овсянка будет нужной консистенции, уменьшить огонь и добавить варенье. Перемешать тщательно, чтобы овсянка стала розовой. Переложить в миску/тарелку. Украсить клубникой и подавать.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ СО ВКУСОМ ЯБЛОЧНОГО ПИРОГА

Ингредиенты:

• 1,5 чашки овсяных хлопьев

• 2 ст. л. молотой корицы (или сахара с корицей)

• 8 столовых ложек яблочного пюре

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 135 градусов.

2. Смешать все ингредиенты в миске.

3. Застелить пергаментной бумагой противень и выложить сформированное печенье. Запекать 35–45 минут.

4. Дать остыть в течение минимум 10 минут перед подачей. Хранить в герметичном контейнере в прохладном месте.

Можно использовать пюре для детского питания или сделать яблочный соус по следующему рецепту.

Ингредиенты:

• 4 яблока, очищенных и нарезанных
• 3/4 чашки воды
• 1/4 чашки сахара
• 1/2 ч. л. молотой корицы

Инструкции:

В маленькой кастрюле или ковше смешать яблоки, воду, сахар и корицу. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 15–20 минут до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Дать остыть, а затем пюрировать вилкой или картофелемялкой.

ПЕЧЕНАЯ ЦИТРУСОВАЯ ОВСЯНКА С МИНДАЛЕМ

Ингредиенты:

• 7-10 орехов миндаля
• 1 апельсин или 2 мандарина
• 1/2 чашки овсяных хлопьев
• 1/4 ч. л. разрыхлителя
• щепотка соли
• 1/4 ч. л. корицы
• 1/8 ч. л. молотого мускатного ореха
• 1 ст. л. кленового сиропа или любого другого подсластителя по вкусу
• 1/4 ч. л. ванильного экстракта или ванилина по вкусу
• 1/8 ч. л. миндального экстракта
• прим. 1/4 чашки растительного молока, больше или меньше

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов. Смазать форму для запекания и отставить в сторону.

2. В блендере измельчить миндаль до консистенции мелкой или крупной крошки, по желанию. Переложить орехи в миску.

3. Теперь добавить дольки цитруса в блендер и измельчить до однородной массы. Если получится слишком густое пюре, разбавить водой или молоком.

4. В миске смешать орехи, овсянку, разрыхлитель, соль и пряности. Добавить цитрусовое пюре, сироп, экстракты и молоко. Перемешать. Если масса будет слишком густой, добавить чуть больше молока — она должна быть влажной.

5. Переложить овсянку в приготовленное блюдо и запекать примерно

15-20 минут или пока верхушка каши не станет плотнее и ароматнее. Дать остыть в течение пары минут и подавать.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ С ОВСЯНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты:

• 4 среднего размера яблока/груши

• 1 чашка овсяных хлопьев

• щепотка соли

• 1 ч. л. корицы

• 1 /4 чашки миндаля, порубленного (или любых других орехов)

• 1/2 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу

• 1 /2 ч. л. лимонного сока

• 1–2 ст. л. кленового сиропа или любого другого подсластителя

• немного воды

• коричневый сахар, для подачи

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов. Смазать дно формы для запекания.

2. Вырезать сердцевину из каждого фрукта, подкорректировав ложкой каждое отверстие. Вычищенную мякоть очистить от семян и переложить в блендер, затем пюрировать.

3. Смешать пюре с 1 чашкой овсянки, щепоткой соли, корицей, миндалем, ванилью и соком лимона. Перемешать, консистенция будет достаточно густой. Добавить 1–2 столовые ложки кленового сиропа, в зависимости от вкуса (не забудьте, что фрукты сами по себе сладкие, а также что перед подачей необходимо будет посыпать еще и сахаром). В зависимости от количества приготовленного пюре, добавить немного воды, если требуется разбавить массу. Когда крошка будет готова, она должна быть похожа на гранолу/мюсли.

4. Распределить овсяную смесь между фруктами и поместить в духовку на 30 минут, посыпав перед этим сахаром.

ОВСЯНАЯ КАША С ЯБЛОКОМ, ЧЕРНИКОЙ И КЛЕНОВЫМ

СИРОПОМ

Ингредиенты:

• 1/3 чашки овсяных хлопьев
• 1 чашка рисового или любого другого молока
• 1/2 чашки воды
• щепотка соли
• 1 большое яблоко, мелко натертое
• горсть черники (свежей или замороженной)
• кленовый сироп

Инструкции:

1. Добавьте овсянку, молоко, воду, 3/4 от натертого яблока и соль в маленькую кастрюлю.

2. Варить на медленном огне, постоянно помешивая, дать смеси слегка вспениться в течение минуты. Добавить чернику и перемешать.

3. Переложить кашу в миску, добавив оставшуюся мякоть яблока, еще несколько ягод черники, полить кленовым сиропом или посыпать коричневым сахаром.

ЯБЛОЧНЫЙ КРИСП

Ингредиенты:

Для яблочной начинки:

• 5–6 яблок разных сортов
• 1 ст. л. кленового сиропа или другого подсластителя по вкусу
• щепотка соли
• 1/4 ч. л. молотой корицы
• горсть свежей клюквы и зерен граната
• половина лайма
• кусочек имбирного корня (2,5 см), очищенного и тертого Для крошки:
• 2 чашки овсяных хлопьев — 1 чашку измельчить в блендере
• 1 ч. л. молотой корицы
• щепотка соли
• горсть грецких орехов, порубленных
• 5 чайных ложек кленового сиропа или другого подсластителя по вкусу
• 5 чайных ложек растительного масла

Инструкции:

1. Срезать плодоножку яблок и вычистить мякоть. Сердцевину удалить, а остальное переложить в блюдо для

запекания.

2. Добавить сироп, соль, корицу, клюкву и гранат.

3. Выжать сок лайма и добавить имбирь.

4. Добавить 1 столовую ложку овсяных хлопьев и все хорошенько перемешать.

5. Разогреть духовку до 200–205 градусов.

6. Смешать в миске руками овсяные хлопья целые и молотые, корицу, соль, орехи и сироп. Перетереть смесь с маслом.

7. Посыпать крошкой яблочную начинку. Запекать около 40 минут, пока яблочный сок не закипит с краев, а крошка станет золотисто-коричневатого оттенка.

8. Подавать блюдо теплым.

ОВСЯНКА НА ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ С МАНДАРИНАМИ

Ингредиенты:

• большая кружка заваренного зеленого чая

• 1/2 чашки овсяных хлопьев

• щепотка соли

• 1–2 ст. л. подсластителя, в зависимости от желаемой сладости/крепости чая

• 1 мандарин, очищенный и разделенный на дольки

• прим. 1 ч. л. кунжутных семян

Инструкции:

1. За ночь до приготовления заварить чай в большой кружке или миске.

2. Утром чай процедить, довести его до кипения, добавив овсянку и соль. Оставить на 1–2 минуты, пока хлопья не начнут впитывать жидкость. Когда загустеет, добавить подсластитель.

3. Как только каша будет желаемой консистенции, добавить половину мандариновых долек. Переложить в блюдо/миску для подачи, украсить оставшимися дольками, кунжутом и сиропом по вкусу.

ЯБЛОЧНАЯ КАША С ПРИПРАВАМИ

Ингредиенты:

• овсянка

• кленовый сироп

• тертое яблоко

• изюм

• специи (корица, имбирь, мускатный орех, гвоздика,

душистый перец)

Инструкции:

Приготовить овсянку в соответствии с указаниями на упаковке. Добавить специи по вкусу, тертое яблоко, кленовый сироп и изюм.

ПЕЧЕНАЯ ОВСЯНКА С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

• 1/2 чашки овсяных хлопьев
• 1/2 чашки яблок, нарезанных кубиками
• 1/2 чашки соевого молока
• 1/4 чашки яблочного пюре
• 1 ст. л. кленового сиропа или любого другого подсластителя
• 1 ст. л. растительного масла
• 1/2 ч. л. экстракта ванили, или ванилина по вкусу
• 1 ч. л. корицы
• 1/2 ч. л. сушеного молотого имбиря
• 1/8 ч. л. молотого мускатного ореха

Инструкции:

Смешать все ингредиенты и переложить в небольшую форму. Выпекать при 190 градусах в течение 30 минут.

СУПЕРПРОСТОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

• 1,5 чашки овсяных хлопьев
• 2 ч. л. корицы
• 1/4 ч. л. морской соли
• 2 банана
• 1/2 чашки яблочного пюре
• 1/2-3/4 чашки изюма или любых других сушеных ягод/фруктов

Инструкции:

1. В миске среднего размера смешать хлопья, соль и корицу.

2. В другой миске размять бананы и перемешать их с яблочным соусом.

3. Соединить содержимое двух мисок, добавить изюм и тщательно перемешать.

4. Сформировать из массы печенье, по 2 столовые ложки на каждое, и выложить на застеленном пергаментной бумагой противне.

5. Выпекать при температуре 170 градусов в течение 25 минут, или пока печенье не станет коричневатым по краям.

ЯБЛОЧНАЯ ОВСЯНКА С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

• 1/2 чашки миндального молока или любого другого растительного
• 1/2 чашки воды
• 1/2 чашки овсяных хлопьев
• 1/2 или 1 среднее яблоко, нарезанное
• экстракт ванили
• корица
• порубленные орехи (необязательно)

Инструкции:

Довести молоко и воду до кипения, добавить овсяные хлопья. Уменьшить огонь до среднего. Нарезать половину яблока или все, как больше нравится, добавить в кашу. Когда овсянка будет почти готова, добавить немного экстракта ванили (около 1/2 чайной ложки) и щепотку корицы. Добавить немного миндального молока и еще раз посыпать корицей.

ЯГОДНЫЙ КРАМБЛ

Ингредиенты:

• 1/4 чашки овсяных хлопьев
• 4 ст. л. муки
• 2 ст. л. сахара
• 2 ст. л. миндаля, порубленного
• 1 ч. л. соды
• растительное масло Для начинки:
• 2 чашки ежевики или любых других ягод
• 1 ч. л. корицы
• 2 ст. л. муки
• 3 ст. л. сахара

Инструкции:

1. Слегка смазать небольшую форму и разогреть духовку до 170 градусов.

2. В миске смешать ягоды, муку, сахар и корицу. Переложить в форму.

3. Смешать оставшиеся рассыпчатые ингредиенты, добавить немного масла и перемешать еще раз. Затем еще раз добавить

немного масла и еще раз перемешать. Переложить полученное поверх ягод.

4. Выпекать около 20 минут, пока верхний слой не станет хрустящим, а ягодная смесь не начнет слегка подкипать.

ОВСЯНАЯ КАША С КУРКУМОЙ

Ингредиенты:

• 1/2 чашки овсяных хлопьев
• 1 чашка молока
• 1/2 ч. л. куркумы
• 1 ч. л. корицы
• 1 ч. л. растительного масла
• 1 ч. л. семян подсолнечника (необязательно)
• горсть изюма
• немного кленового сиропа или любого другого подсластителя

Инструкции:

1. Добавить овсяные хлопья, молоко, пряности и масло в сотейник.

2. Готовить на огне чуть выше среднего до желаемой консистенции.

3. Посыпать при подаче семенами подсолнечника, изюмом и полить сиропом.

ЯБЛОЧНАЯ ГРАНОЛА

Ингредиенты:

• 3 чашки овсяных хлопьев
• 1 чашка орехов (миндаль, грецкие орехи, фундук и т. д.)
• 1,5 чашки сушеных яблок
• 1/3 чашки изюма
• 3 ст. л. нектара агавы или любого другого подсластителя по вкусу
• 300 г яблочного пюре (или соуса)
• 1/2 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу
• 1 ч. л. молотой корицы

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 180 градусов.

2. Смешать в миске овсянку, орехи, изюм и корицу. Добавить яблочный соус, ваниль и подсластитель, вновь перемешать.

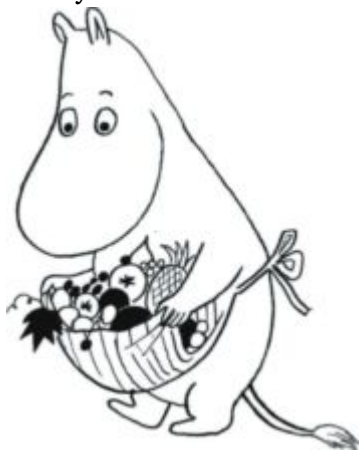
3. Выложить на противень и запекать 20–30 минут,

помешивая каждые

5 минут, пока гранола не станет золотистой.

4. Когда гранола будет готова, добавить сушеные яблоки.

5. Переложить в банку.



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ, ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

• 1 чашка муки
• 1 ст. л. разрыхлителя
• щепотка соли
• 1 чашка растительного молока
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 ст. л. сахарного/кленового сиропа
• 1/3 чашки орехов, рубленных
• 1/3 чашки яблок, мелко нарезанных
• 1/4 чашки изюма
• 1 ч. л. корицы
• 1 ч. л. экстракта ванили или пара щепоток ванилина

Инструкции:

1. В одной миске смешать все рассыпчатые ингредиенты, а в другой все жидкие. Затем соединить содержимое двух мисок и перемешать.

2. Добавить орехи, изюм и яблоки.

3. Разогреть масло на огне близком к среднему. Обжарить каждый блинчик с двух сторон до золотисто-коричневатой корочки.

ГРЕЙПФРУТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИМБИРЕМ И САХАРОМ

Ингредиенты:

• 1 красный грейпфрут
• 2 ч. л. сахара
• 1 ст. л. имбиря, тертого (или специи по вкусу, например, корица и т. д.)

Инструкции:

1. Разрезать грейпфрут пополам, слегка надрезать каждый сегмент грейпфрута, перед тем как запекать, чтобы было проще есть.

2. Поместить грейпфрут на противень.

3. Смешать сахар и имбирь, распределить по каждой половинке грейпфрута.

4. Выпекать 5–7 минут при 180 градусах, пока сахар не начнет пузыриться и карамелизироваться.

5. Подавать сразу же.

КЕКСЫ С ХУРМОЙ

Ингредиенты:

• 1,25 чашки хурмы, нарезанной кубиками
• 1 ст. л. лимонного сока
• 1 ст. л. кокосового масла или 2 ст. л. яблочного пюре
• 1/2 чашки нектара агавы или любого другого подсластителя
• 2 чашки муки грубого помола
• 1 ч. л. разрыхлителя
• 1/2 ч. л. соды
• 1/2 ч. л. имбиря
• 1/2 ч. л. мускатa
• 1/2 ч. л. соли
• 1/4 чашки изюма

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 180 градусов.

2. В маленькой миске смешать хурму, лимонный сок, масло или яблочный соус, и нектар агавы. В большой миске смешать оставшиеся ингредиенты за исключением изюма. Добавить жидкие ингредиенты к сухим и тщательно смешать. Добавить изюм.

3. Распределить по приготовленным формам и выпекать, пока зубочистка не выйдет чистой, около 40–50 минут, если используете большую форму (если же несколько маленьких, то выпекание займет около 30 минут). Дать остыть в течение 10 минут и затем вынуть кексы из формы. Дать полностью остыть перед подачей.

КЛАССИЧЕСКИЕ БЛИНЧИКИ

Ингредиенты:

• 1 чашка муки
• 1 ст. л. сахара
• 2 ст. л. разрыхлителя
• 1/3 ч. л. соли
• 1 чашка соевого молока
• 2 ст. л. оливкового масла

Инструкции:

1. Смешать муку, сахар, разрыхлитель и соль, тщательно перемешать.

В другой миске смешать молоко и масло, взбить венчиком. Смешать содержимое 2-х мисок, тщательно перемешать.

2. Обжарить блинчики с 2-х сторон, подавать с кленовым или фруктовым сиропом.

ЛАВАШ С БАНАНОМ, КОРИЦЕЙ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Ингредиенты:

• 1 большой кусок лаваша, разрезанного на 2 части

• 2 ст. л. растительного масла

• 1 ст. л. кленового сиропа (или нектара агавы/густого сахарного)

• корица по вкусу

Для начинки:

• 1–2 спелых банана (+ 2 ч. л. раст. масла для жарки, 1 ч. л. кленового сиропа и несколько щепоток корицы)

Вместо бананов можно использовать клубнику, малину, грушу и т. д.

Инструкции:

1. Обжарить бананы в 2 чайных ложках подсолнечного масла и ложке сиропа по минуте с каждой стороны на огне чуть выше среднего. Добавить корицу по вкусу. Переложить в тарелку и отставить в сторону.

2. Смазать лаваш со всех сторон маслом. Добавить чайную ложку масла в сковороду, и затем лаваш. Переложить на лаваш начинку из бананов и свернуть как кесадилью или в виде небольшого рулета, чтобы начинка не вылезала.

3. Обжарить с двух сторон. Полить лаваш сиропом и посыпать корицей.

4. Как только лаваш станет коричневатым по краям, вынуть из сковороды.

В целом, на обжаривание лаваша должно уйти около 4 минут. Сделать то же самое с оставшимся куском лаваша.

5. Дать слегка остыть, нарезать и подавать.

ЛИМОННЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты:

• 1 авокадо

• 6 фиников

• 2 очищенных лимона (без семян)

• 1 ст. л. лимонного сока

Инструкции:

Смешать все ингредиенты в блендере до получения нужной консистенции.

МИНИ-ОЛАДЬИ ИЗ БАНАНОВ

Ингредиенты:

• 1 среднего размера переспелый банан
• 1 чашка соевого молока (или любого другого)
• 1/4 чашки яблочного пюре
• 1 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу (необязательно)
• 1 чашка белой рисовой муки
• 1/2 ч. л. разрыхлителя

Инструкции:

1. В миске среднего размера размять тщательно бананы. Затем добавить соевое молоко, яблочный соус и ваниль, хорошенько перемешать и отставить в сторону.
2. В небольшой миске смешать все рассыпчатые ингредиенты.
3. Добавить рассыпчатые ингредиенты к жидким и затем перемешать до однородной массы. Не перестарайтесь, в массе должны остаться комочки.
4. Смазать небольшую сковороду растительным маслом и разогреть на среднем огне. Добавить 1 столовую ложку массы и готовить около 2 минут, или пока края не закруглятся и в центре не появятся пузырьки. Затем перевернуть и готовить еще 2–3 минуты.
5. Наслаждаться оладьями без всего, с кленовым сиропом, с любимым джемом или арахисовой пасты (или и тем и другим).
6. Хранить остатки в герметичном контейнере в холодильнике до одной недели. Можно поместить в морозилку и хранить до 3 месяцев.

ПЕРСИКОВЫЙ КОБЛЕР

Ингредиенты:

• 2 чашки очищенных и нарезанных персиков
• 1 чашка сахара
• 1/4 чашки воды
• 4 ст. л. масла
• 3/4 чашки муки
• 1 ч. л. разрыхлителя

• 1/4 ч. л. соли
• 1/2 ч. л. ванильного экстракта
• 3/4 чашки молока (соевого, рисового и т. д.)
• молотая корица (по желанию)

Инструкции:

1. Нагреть духовку до 180 градусов.

2. Смешать персики, 1/2 чашки сахара и воду в миске, тщательно перемешать. Довести до кипения и готовить еще в течение 10 минут. Снять с огня.

3. Поместить масло в форму для выпечки и отправить в духовку, чтобы оно растопилось.

4. Смешать оставшийся сахар (1/2 чашки), соль и муку. Перемешивая, медленно вливать ванильный экстракт и молоко. Вылить смесь в форму с маслом. Сверху полить сиропом из персиков. Сверху посыпать корицей. Выпекать 30–45 минут.

ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ С КРОШКОЙ

Ингредиенты:

Для теста:
• 245 г муки
• 75 г овсяных хлопьев
• 110 г сахара
• 40 г коричневого сахара
• 1 ч. л. разрыхлителя
• 1/4 ч. л. соли
• 180 г холодного веганского масла, нарезанного кубиками (или раст. маргарина)
• 2 ст. л. кукурузного крахмала, смешанного с 1 ст. ложкой воды

Для начинки:
• 1 кг персиков или нектаринов, мелко нарезанных
• 1 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу
• сок 1/2 лимона
• 85 г коричневого сахара
• 15 г кукурузного крахмала

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 190 градусов. Смешать все рассыпчатые ингредиенты в большой миске. Добавить охлажденное масло и перетереть массу пальцами, пока консистенция не станет похожа на песок. Добавить смешанный с водой крахмал, перемешать и сформировать из 2/3 массы шарик, поместив на время приготовления начинки в

холодильник. Остальная 1/3 теста должна остаться в виде крошки, но ее тоже можно поместить в холодильник.

2. Смешать все ингредиенты для начинки в блендере и отставить в сторону.

3. Вынуть тесто и, прессуя, распределить по дну формы, размером примерно 22х22 см. Выложить персиковую начинку и посыпать крошкой. Запекать около 45–50 минут, пока верхушка не станет золотистокоричневатой. Дать остыть в течение примерно 15–20 минут перед тем, как нарезать.

ПРЯНЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

Для теста:

• 1,5 чашки муки
• 1/2 чашки кукурузного крахмала
• 1/2 ч. л. соды
• 1 ч. л. корицы
• щепотка морской соли
• 1 ст. л. растительного масла
• 1 чашка холодной воды Для начинки:
• 6–7 чашек персиков (5–6 крупных плодов), очищенных от кожицы
• 2 ч. л. кленового сиропа или любого другого подсластителя
• 1 /4 ч. л. мускатного ореха
• 1 ч. л. корицы
• 1/8 ч. л. молотой гвоздики
• 1 ч. л. растительного масла
• 1 ч. л. кукурузного крахмала
• щепотка морской соли

Инструкции:

1. Очистить персики от кожицы и нарезать дольками толщиной 6–7 мм.

2. Разогреть в сковороде на огне чуть ниже среднего масло и добавить к нему персики и сироп. Мешать в течение минуты деревянной ложкой. Продолжать мешать еще 3–5 минут, добавляя в процессе пряности.

3. Тушить персики еще немного, пока соус слегка не загустеет, затем добавить крахмал и тщательно перемешать, пока комочки не растворятся. Готовить, пока персики не станут мягкими, затем снять с огня и дать полностью остыть.

4. Разогреть духовку до 190 градусов.

5. Теперь можно приступить к тесту — его не нужно

охлаждать как обычное тесто для пирога. Смешать рассыпчатые ингредиенты в миске, затем добавить масло, втирая его вилкой до образования крошек.

6. Затем начать добавлять по ложке воды, пока тесто не станет достаточно мягким и однородным.

7. Застелить рабочую поверхность пергаментной бумагой и посыпать небольшим количеством муки.

8. Разделить тесто пополам, один ком отставить в сторону, а второй выложить на пергаментную бумагу, покрыть вторым листом бумаги и раскатать до размеров формы (20–25 см). Если тесто трескается, добавить еще воды и продолжить замешивать. Поместить тесто в форму и слегка примять. Края можно не срезать.

9. Если начинка остыла, добавить ее в форму.

10. Раскатать оставшийся второй ком теста и наложить поверх начинки узором или сделать несколько проколов, чтобы пирог мог дышать.

11. При желании можно смазать корочку водой, смешанной с коричневым сахаром или корицей.

12. Поместить пирог в духовку на 35 минут. Тесто должно оставаться мягким, иначе его будет сложно пережевывать.

1. Охлаждать тесто не следует, т. к. это позволит сохранить его мягкую текстуру. Также не стоит раскатывать его слишком толсто, иначе оно не пропечется.

2. Если хотите сохранить побольше времени, приготовьте начинку заранее и храните в холодильнике.

ПИРОГ С ТОФУ

Ингредиенты:

• 500 г слоеного теста
• 1–2 ст. л. растительного масла
• 250 г твердого тофу
• 1 ст. л. молотого чили
• 500 г тушеной капусты с морковью

Инструкции:

1. Разморозить тесто в течение нескольких часов, пока не поднимется.

2. Разогреть духовку до 200 градусов и начать приготовление начинки. Разогреть масло в сковороде, добавить нарезанный кубиками тофу и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить чили, перемешать и жарить около 30 секунд.

3. Добавить тушеную с морковью капусту, тщательно перемешать и жарить в течение нескольких минут, пока большая часть жидкости не испарится.

4. Смазать маслом форму диаметром 28 см. Разрезать тесто пополам и раскатать каждую половину. Выложить одну раскатанную часть на дно формы, затем выложить начинку и прикрыть второй половиной теста, завернув края. Сделать несколько отверстий в верхней части пирога при помощи вилки.

5. Поместить в духовку примерно на 30 минут или пока корочка не станет золотистой. Дать слегка остыть, нарезать и подавать.

СКОНЫ С ИМБИРЕМ И ПЕРСИКАМИ

Ингредиенты:

• 2 чашки пшеничной муки
• 1 ч. л. сушеного имбиря
• 1/4 ч. л. соли
• 1 ст. л. разрыхлителя
• 1/3 чашки кленового сиропа
• 1/3 чашки кокосового масла (или раст. спреда / веганского масла)
• 1 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу
• 3/4 чашки йогурта на раст. основе
• 1 ст. л. свеженатертого имбиря
• 1 чашка свежих персиков, нарезанных кубиками (ок. 1 крупного персика)

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов.

2. Смешать первые 4 ингредиента в миске среднего размера. Добавить сироп, масло, ваниль, йогурт и свежий имбирь. Перемешать и добавить персики.

3. Из расчета 1/4 чашки на скон, сформировать небольшие лепешки и выложить на противень.

4. Выпекать 16–18 минут.

СКОНЫ С ШОКОЛАДОМ И ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Ингредиенты:

• 2,2 чашки муки + немного, чтобы посыпать
• 3 ст. л. сахара + немного, чтобы посыпать сверху
• 1 ст. л. разрыхлителя

• 1 ч. л. соды
• 1/2 ч. л. соли
• 1/4 чашки масла/маргарина/раст. спреда, охлажденного
• 1/2 чашки порубленного шоколада
• 1/3 чашки грецких орехов, порубленных
• 1 чашка или более сливок

Инструкции:

1. Смешать муку, сахар, разрыхлитель, соду и соль в миске среднего размера.

2. Добавить нарезанное на небольшие кусочки масло и смешать руками до консистенции мелкой крошки.

3. Добавить шоколад и орехи, перемешать.

4. Добавить сливки и тщательно перемешать руками. Если тесто слишком сухое, добавить еще немного сливок.

5. Переложить тесто на посыпанную мукой поверхность. Сформировать круг диаметром 20 см и нарезать на 8 долей.

6. Переложить на застеленный пергаментной бумагой противень и поместить в морозилку минимум на 2 часа.

7. Разогреть духовку до 180 градусов. Смазать сконы остатками сливок и посыпать сахаром. Запекать около 40 минут до корочки легкого золотистого оттенка.

СЛАДКИЕ БАНАНОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

Ингредиенты:

• 2 чашки муки
• 1 чашка бананов, пюрированных
• 2–3 ст. л. растительного масла
• соль
• вода

Инструкции:

1. Очистить и пюрировать бананы. Смешать бананы, муку и соль. Добавить масло и хорошенько замесить. Скатать из теста небольшие шарики, обвалять в муке и раскатать.

2. Разогреть сковороду. Когда разогреется, добавить немного масла. Поместить лепешку в сковороду. Когда начнет пузыриться, перевернуть на другую сторону. Как только эта сторона изменится в цвете, сверху полить небольшим количеством масла (буквально парой капель), распределить по поверхности и еще раз перевернуть. С этой стороной проделать то же самое. Ваша лепешка будет готова, как только на ней появятся маленькие красные точки. Сильно не разогревайте сковороду, т. к. лепешки могут легко подгореть.

ЧЕРНИЧНО-МИНДАЛЬНЫЙ ТОРТ С КРОШКОЙ

Ингредиенты:

Для теста:

• 3 чашки овсяной муки (или измельченных блендером овсяных хлопьев)

• 1 ч. л. разрыхлителя

• 1 ч. л. пищевой соды

• 1 ч. л. корицы

• 1/2 ч. л. мелкой морской соли

• 1/2 чашки миндального молока или любого другого молока на выбор

• 1 /4 чашки кокосового масла или раст. масла / спреда

• 1 крупный спелый банан

• 1/2 чашки коричневого сахара

• 1 ч. л. экстракта ванили или ванилина по вкусу

• 1 крупный лимон, цедра и сок

• 1,5 чашки свежей или замороженной черники (не размораживайте)

Для крошки:

• 1/2 чашки коричневого сахара

• 1/2 чашки овсяных хлопьев

• 1/2 чашки овсяной муки (или измельченных блендером овсяных хлопьев)

• 1/3 чашки миндальной пасты

• 1/2 ч. л. корицы

• 1/2 ч. л. мелкой морской соли

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 170 градусов, поместить решетку по центру духовки. Застелить пергаментной бумагой форму диаметром 22–23 см.

2. Приготовить крошку, хорошенько смешав все необходимые для нее ингредиенты в небольшой миске. Отставить в сторону.

3. Приготовить тесто, смешав для начала все рассыпчатые ингредиенты венчиком в большой миске. Влить в блендер молоко, затем добавить масло, банан, сахар, лимонную цедру с соком и ваниль и взбить до однородной массы. Перелить жидкие ингредиенты к рассыпчатым и перемешать до однородной консистенции. Добавить ягоды и вновь перемешать.

4. Переложить массу в подготовленную форму и разровнять. Сверху посыпать крошкой.

5. Запекать в течение 35–40 минут, если используете свежую чернику.

Если же замороженную, то в течение 45–50 минут или пока

верхушка не подрумянится достаточно, а зубочистка не выйдет сухой.

6. Дать остыть в течение 10–15 минут перед тем, как нарезать. Лучше всего подавать с любимым кофе.

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты:

• 2/3 стакана пшеничной муки
• 1,5 ч. л. разрыхлителя
• 1 ч. л. корицы
• 1/3 ч. л. соли
• 1 ч. л. стевии
• 3/4 чашки миндального или соевого молока
• 1/2 ч. л. ванильного экстракта
• 1/2 чашки яблочного пюре
• 1 маленькое яблоко, очистить и нарезать

Инструкции:

1. Смешать в большой миске муку, разрыхлитель, корицу, стевию и соль.

2. Смешать в отдельной миске яблочный соус, молоко и ванильный экстракт.

3. Соединить содержимое двух мисок, тщательно перемешать. Добавить нарезанное яблоко, оставить на некоторое время. Обжаривать оладьи примерно 1–2 минуты с каждой стороны.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ В ЯБЛОЧНЫХ ЧАШЕЧКАХ

Ингредиенты:

Для начинки:
• 2 яблока
• 1 ст. л. сахара
• 1 ст. л. лимонного сока
• 1 ч. л. корицы (или по вкусу)

Для хрустящей крошки:
• 2 ст. л. муки
• 1 ст. л. веганского масла / раст. спреда / раст. масла
• 1,5 ст. л. коричневого сахара
• 1 щепотка корицы
• 2 ч. л. веганских сливок или молока

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 190 градусов.

2. Срезать верхушки яблок.

3. При помощи ложки аккуратно вычистить мякоть каждого яблока, оставляя примерно 6–7 мм по бокам, чтобы фрукты держали форму.

4. Мелко нарезать мякоть и смешать в миске с сахаром, лимонным соком и корицей.

5. Распределить яблочную начинку между яблочными чашечками. Переложить в небольшую форму для запекания.

6. В другой миске смешать муку, сахар, корицу и сливки/молоко. Добавить масло. Вилкой (если используете спред или веганское масло) или ложкой (если используете растительное масло) перетереть масло с рассыпчатыми ингредиентами до консистенции крупной крошки.

7. Распределить массу между двумя порциями, слегка прессуя.

8. Выпекать в течение 25 минут.

9. Дать слегка остыть и подавать.

1/5 ч. л. = 1 мл
1 ч. л. = 5 мл
1 ст. л. = 15 мл = 3 ч. л.
1 чашка = 240 мл = 16 ст. л. = 48 ч. л.
1/8 чашки = 2 ст. л.
1/6 чашки = 2 ст. л. + 2 ч. л.
1/4 чашки = 4 ст. л.
1/3 чашки = 5 ст. л. + 1 ч. л.
0,5 чашки = 8 ст. л.
2/3 чашки = 10 ст. л. + 2 ч. л.
3/4 чашки = 12 ст. л.
4,5 чашки = 1 л